



No.3

令和6年6月4日

小松市立日末小学校

保健室

たの あんぜん うんどうかい 楽しく安全な運動会にしよう



運動会が近づいてきましたね。応援合戦の音が保健室まで聞こえてきて、皆さんの気合がよく伝わってきます。ただ、気温の寒暖差もあるこの時期は体調を崩しやすく、最近では吐き気や嘔吐、せきや鼻水などの風邪症状でお休みする人も多いです。うがい・手洗い・マスクや規則正しい生活を送ることを心がけ、本番まで気をぬかず体調管理をしましょう。

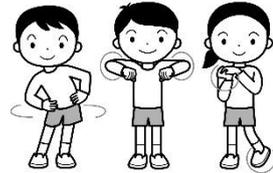
こまめに水分補給

運動前や運動後、運動途中にこまめにお茶を飲みましょう。



しっかり準備体操を

体をほぐし、怪我の予防にもつながります。



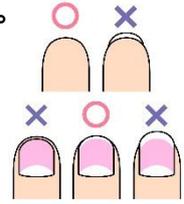
睡眠時間をとろう

たくさん寝るとかぜにもかかりにくくなります!



爪を切っておこう

自分、友だちのけが予防のために切っておこう。



ねっちゅうしょう ちようせん 熱中症クイズに挑戦!

Q1. 次のうち、熱中症になりやすいのはどんなときでしょう?

- ① 気温が高い日 ② 湿度が高い日 ③ 風が強い日

Q2. 次のうち、熱中症になりやすい人は誰でしょう?

- ① 子ども ② 大人 ③ 高齢者

Q3. 体を冷やすとき、どこに氷や保冷剤を当てるといいでしょう?

- ① おでこ ② わき ③ あたま

Q4. 熱中症予防のために、さけたほうがいい服の色はどれでしょう?

- ① 白色 ② 水色 ③ 黒色

Q5. 1回の水分補給でどれくらいの量を摂取するとよいでしょう?

- ① コップ半分 ② コップ1杯分 ③ 500ml ペットボトル半分

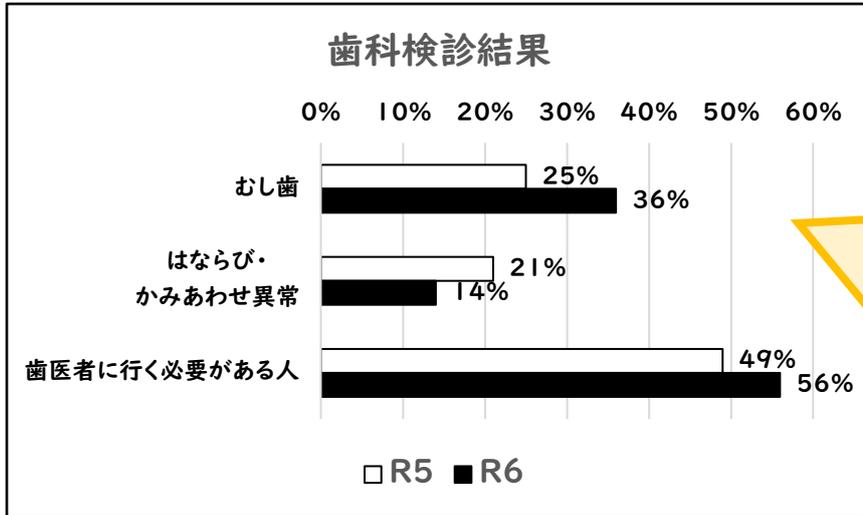


答え Q1.①② Q2.①③ Q3.② Q4.③ Q5.②

ば よぼう むし歯を予防しよう

歯科検診が終わり、全校にピンク色の「健康診断結果のお知らせカード」をお渡ししました。治療が必要な人は、できるだけ早く病院で診てもらいましょう。6月4日(虫の日)～6月10日は歯と口の健康週間です。健康な歯と口のためには、はみがきが大切です。お家で染め出しをして、この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直しましょう。

6月4日～10日は



昨年度にくらべて、はならび・かみあわせに異常がある人の割合は減っていますが、むし歯がある人の割合は10%異常増えています。
甘いおやつやジュースの飲み過ぎでも、むし歯になりやすくなるので気をつけましょう。



なにか よくかむと、何がいの？

「30回かむ」など、食事の時にたくさんかむように言われたことがあると思います。では、かむとどんないいことがあるか知っていますか？

肥満(太りすぎ)予防



あまりかまずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べて食べすぎてしまいます。

口臭軽減(口のおいをへらす)



よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌がへり口臭を軽減できます。

※これいがいにも、むし歯予防、勉強に集中できるなどいいことがたくさんあります！

とても ハブラシが手元がないときは？

ハブラシが手元がない場合はうがいだけでもしておきましょう。うがいをするときは、少量ずつ水を口に含んで何度も行ったほうが効果は高まります。また、お茶に含まれるカテキンには殺菌作用があるのでうがいをするときは、お茶でうがいするとより効果的です。

