

# ひだまり



ほけんだより No.3  
上市町立陽南小学校  
令和5年6月1日



天気<sup>てんき</sup>のよい日<sup>ひ</sup>の休み<sup>やす</sup>時間は、たくさん<sup>たくさん</sup>体<sup>からだ</sup>を動か<sup>うご</sup>かして遊ぶ<sup>あそ</sup>子供<sup>こども</sup>たちの様子<sup>ようす</sup>が見<sup>み</sup>られます。

気温<sup>きおん</sup>が上がり<sup>あ</sup>り始め<sup>はじめ</sup>、体<sup>からだ</sup>が暑<sup>あつ</sup>さに慣<sup>な</sup>れていないこの時期<sup>じき</sup>は、熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>に注意<sup>ちゅうい</sup>が必要です。水分<sup>すいぶん</sup>を十分<sup>じゅうぶん</sup>に持たせてください。

休日<sup>きゅうじつ</sup>も、なるべく体<sup>からだ</sup>を動か<sup>うご</sup>かし、暑<sup>あつ</sup>さに慣<sup>な</sup>れ、汗<sup>あせ</sup>をかく癖<sup>くせ</sup>がつくようにしておくと、熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>になりにくい身体<sup>からだ</sup>づくりをすることができます。

## ねっちゅうしょう 熱中症はどんなときに起きるの

### お 起きやすいのは…

- ・梅雨<sup>つゆ</sup>明け<sup>あけ</sup>の時期<sup>じき</sup>
- ・気温<sup>きおん</sup>が急<sup>きゆう</sup>に高<sup>たか</sup>くなった時<sup>とき</sup>
- ・気温<sup>きおん</sup>は高<sup>たか</sup>くないが湿度<sup>しつど</sup>が高<sup>たか</sup>い時<sup>とき</sup>
- ・アスファルト、コンクリート、砂地<sup>すなち</sup>の上<sup>うへ</sup>にいる時<sup>とき</sup>



### ないやすいのは…

- ・かぜや下痢<sup>げり</sup>などで体調<sup>たいちよう</sup>を崩<sup>くず</sup>している人<sup>ひと</sup>
- ・寝不足<sup>ねぶそく</sup>の人<sup>ひと</sup>
- ・以前<sup>いぜん</sup>に熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>にかかったことのある人<sup>ひと</sup>
- ・無理<sup>むり</sup>をしやすい人<sup>ひと</sup>、がまん強い人<sup>つよひと</sup>

### その対策<sup>たいさく</sup>…

- ・夜ふかし<sup>よふかし</sup>をしない
- ・無理<sup>むり</sup>をしすぎない
- ・こまめに水分<sup>すいぶん</sup>や塩分<sup>えんぶん</sup>を補給<sup>ほきゆう</sup>する（ノドが渴<sup>かわ</sup>く前<sup>まえ</sup>に飲む<sup>の</sup>）



## しょくちゅうどく きつ 食中毒に気を付けよう

湿気<sup>しつげ</sup>が多いこの季節<sup>おおきせつ</sup>は、食中毒<sup>しょくちゅうどく</sup>の発生<sup>はっせい</sup>が心配<sup>しんぱい</sup>です。

高温多湿<sup>こうおんたしつ</sup>の気候<sup>きこう</sup>で、原因<sup>げんいん</sup>となる細菌<sup>さいきん</sup>が繁殖<sup>はんしよく</sup>しやすいため<sup>ため</sup>です。予防<sup>よぼう</sup>のための三原則<sup>さんげんそく</sup>をチェックしてみましょう。



### つけない

- ・調理前<sup>ちようりまえ</sup>、食事<sup>しょくじ</sup>前<sup>まえ</sup>の手洗<sup>てあら</sup>い。
- ・調理器具<sup>ちようりきぐ</sup>に汚<sup>よご</sup>れを残<sup>のこ</sup>さない。
- ・生<sup>なま</sup>で食べるもの<sup>た</sup>と、肉<sup>にく</sup>や魚<sup>さかな</sup>の調理器具<sup>ちようりきぐ</sup>や食器<sup>しょくぎ</sup>は分<sup>わ</sup>ける。

### ふ 増やさない

- ・生鮮食品<sup>せいせんしょくひん</sup>は、10℃以下<sup>いがか</sup>で保存<sup>ほぞん</sup>する。
- ・調理器具<sup>ちようりきぐ</sup>に汚<sup>よご</sup>れを残<sup>のこ</sup>さない。

### か 加熱する

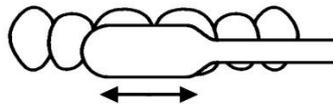
- ・肉<sup>にく</sup>や魚<sup>さかな</sup>は中心部<sup>ちゆうしんぶ</sup>を75度<sup>ど</sup>で1分<sup>ぶん</sup>以上<sup>いじょう</sup>を目安<sup>めやす</sup>に加<sup>か</sup>熱<sup>ねつ</sup>する。



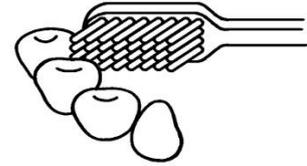
# 歯ブラシをじょうずに使っていますか？



みかく前に  
歯ブラシをチェック



ちからをいれすぎないようにして  
こまごまに動かす



おくば  
奥歯はつま先をつかう



歯ブラシは、歯に  
まっすぐあてる



まえば  
前歯の内がわは  
かかとをつかう

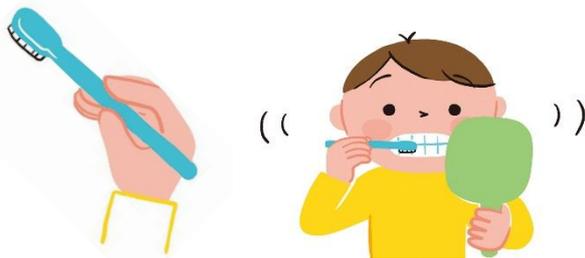


歯と歯肉のさかいめは  
少しかたむけて

## 歯ブラシの使い方

歯ブラシは「えんぴつ」を持つように使います。みがくときは、毛先が広がらないくらいの軽い力（150～200g）程で動かします。

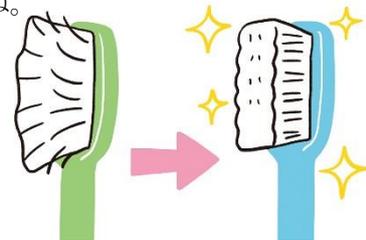
1～2本ずつ、5～10mmくらいを目安に細かく動かしてみがくようにしましょう。



## 歯ブラシの交換の目安

歯ブラシは1カ月を目安に交換するようにしてください。毛先が広がっている歯ブラシは、毛先を歯にあててみがくことが難しく、しっかりみがけません。また、毎日使った後に水洗いしても、長く使っていると、細菌が増えてくるといわれています。

毎日使うものだからこそ、清潔な物でみがけるようにしたいですね。



## 歯が健康だとこんなにいいことが！！

- 1 脳の働きがよくなる**…噛めば噛むほど血行が良くなり脳の血流量も増えるからです。
- 2 食べすぎが抑えられる**…脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止につながります。
- 3 顔の表情が豊かになる**…口の周りの筋肉をよく使うと、生き生きとした表情になります。
- 4 運動能力が発揮しやすくなる**…歯を食いしばることで、瞬発力も高まって運動能力が発揮されます。
- 5 歯並びがよくなる**…歯根に刺激が加わるため、歯を支える骨の細胞の働きをよくしてくれます。

