



1学期も、早いものであと1か月を切ってしまいました。最近、暑い日もあり、涼しい日もあり、これから気温が高くなり、日中は真夏並みの猛暑が続く時期がやってきます。その上湿度が高く、蒸し暑い日が続きます。暑さに慣れていないこの時期こそ熱中症にもなりやすいものです。熱中症は、暑さのために体から水分が抜け、体温調節のバランスが崩れ、体調を崩します。特に気温が30℃を超えた蒸し暑い日に運動するときには十分に注意して、こまめな水分補給をしましょう。

7月の保健目標

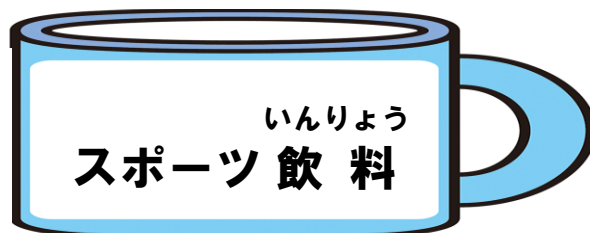
夏を元気にすごそう！



熱中症を予防するのに最適な「水分」とは？



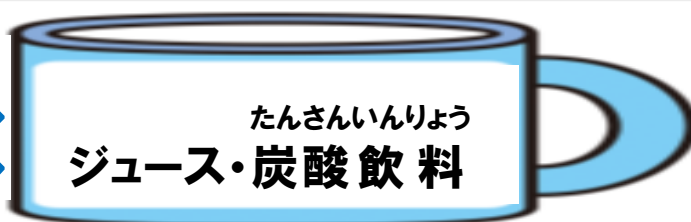
熱中症予防の観点から有効です。一度にたくさん飲むのではなく、こまめに補給することが大切です。日常生活の中や軽い運動では、水や麦茶による水分補給で十分です。



汗をかくことで、水分だけでなく、塩分も体外へ出てしまいます。激しい運動で多量の汗をかいたときは、スポーツ飲料を飲むことで、失われた塩分を補うことが大切です。ただし、糖分も多く入っているので、とり過ぎには注意が必要です。



緑茶にはカフェインが多く含まれており、カフェインには利尿作用(尿を出すことを促す作用)があります。利尿作用によって尿が排出されることで、体内の水分を失ってしまいます。熱中症予防の観点からは緑茶は向いていません。



ジュースなどの糖分が多く含まれている清涼飲料を水代わりに飲むと、体内の糖分を薄めようとしてさらに水分が欲しくなるので、水分補給に向きません。また、飲み過ぎることで多量の糖分を一度に体内に入れることになり、体調を崩すことがあります。炭酸飲料は、ほかの飲料より同じ量を摂取したときの満足感が高いため、結果的にとる量が不足して脱水を起こす可能性があります。

みそのしょう は くち けんこうしゅうかん ほうこく 美園小『歯と口の健康週間』報告



6月22日(月)～6月26日(金)までを美園小「歯と口の健康週間」として、みんなで歯と口の健康についての意識を高められるよう様々な取組をしました。

は みがきテスト (カラーテスター)



1、2年生・にじいろでカラーテストを実施しました。みんな、どこにみがき残しがあったかをしっかりチェックしていました！

しかしどう 歯科指導



3年生では、歯によいおやつについて勉強しました。
4年生では、するめとゼリーを使ったかむ授業を行いました。

は くち けんこう かん 歯・口の健康に関するポスター



3年生に歯と口の健康に関するポスターを描いてもらいました。みんな素敵なポスターが出来上がりました。

は みがき たいかい 歯みがき大会



5年生が学童歯みがき大会に参加しました。歯と歯肉のみがき方についてインターネット放送を使って全国の小学生のみんなと勉強しました！

は みがき チャレンジカード



朝・昼・夜、それぞれ歯みがきができたら色をぬりました。これからも続けていきましょう！

8020歯の健康教室



6年生がむし歯や歯肉炎の病気の予防法について勉強しました。実際に口の中の歯垢を取り、顕微鏡で歯垢の中の細菌を観察しました。

保護者の皆様へ

梅雨に入り、気候が安定しない日が続いています。先月も暑い日が続いたと思ったら急に肌寒い日がありました。校内にいると外に比べ、肌寒く感じる日が多いです。また、エアコンの入る時期でもありますので、なるべく脱ぎ着しやすい上着を持たせるようお願いいたします。