

# ほけんだより

常総市立飯沼小学校 令和8年6月1日発行



6月に入りました。本格的な夏日も増えてきて、熱中症の心配が出てきます。飯沼小では熱中症対策のため、暑さ指数をカラーコーンでお知らせしています。赤コーンは暑さのため外遊び禁止、黄色・ピンクコーンは注意して遊ぶ、青コーンは安全に遊べる、ということを表しています。暑さのために外遊びができない日は、室内で工夫して過ごすようにしましょう。

## 『3つの不足』に注意して、熱中症を予防しよう

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>睡眠不足</b></p> <p>睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなると、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。</p> | <p><b>運動不足</b></p> <p>運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。</p> | <p><b>水分不足</b></p> <p>夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。</p> |
|--|--|---|

## 6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」

### 虫歯予防のポイント

- よくかんで食べる
- 食後に歯みがきをする
- 寝る前の歯みがきはしっかり
- 歯ブラシは立てて乾かす



- おやつは時間を決めて食べる
- 定期的に歯科にかかる



### 歯科検診

- 6月10日(水) 1、3、5年生
- 6月17日(水) 2、4、6年生

歯みがきをしっかりとしておいてください。

ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの？

### よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



### 歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



### ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1か月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。