



# ほけんだよい6月



2024年 6月号  
逗子市立池子小学校 保健室

6月は梅雨の時期に入り、雨の日が多くなります。この時期は、気温や天気の変化が激しく、からだはその変化についていけず、体調をくずしてしまいがちです。汗や雨でからだがぬれたらタオルでふく、肌寒くなったら上着を着るなどして、体調管理に十分注意してくださいね。

## 6月保健目標：～歯の健康について考えよう～

きちんとみがけた？ じぶんできゅっく



みなさんの歯と口は健康ですか？毎日の歯みがきは上手にできていますか？この機会に、自分の歯や口の中は健康か、上手に歯をみがくにはどうしたらよいのか考えてみましょう！

そして、6月は「歯科検診」があります。むし歯があった人は、歯医者さんに行って治療をしてもらいましょう。

## 歯ってなんのためにあるの？



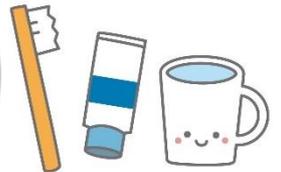
### 食感を楽しむ

「ザクザク」「モチモチ」  
「パリパリ」…歯があるからこそ感じられます。



### ことばを話す

歯は、ことばをはっきりと話すためのお手伝いをしてくれます。



### 食べ物をかむ

細かくかむことで、消化を助けるはたらきがあります。



### 力を調整す

歯をかみしめることで、思いきりふんばることができます。

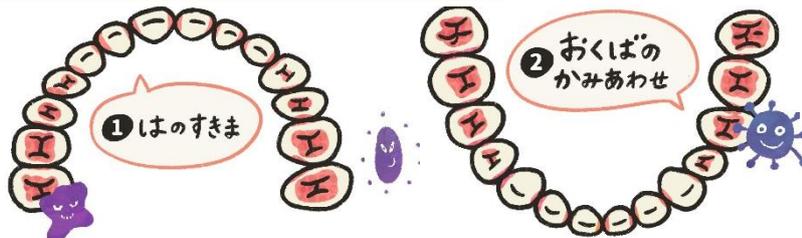


### 表情をつくる

みなさんのステキな笑顔は、歯があることで、より輝いて見えます。

## きちんと歯みがきできているかな？

みがきのこしがおおいところ



③ はとほぐきのさかいめ



④ ぬけたはのまわり



⑤ はみがきかきながらいるところ

みがきのこしは、むし歯の原因のひとつです。歯ブラシを上手に使ってみがきのこしがないように歯をみがきましょう！

# ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策について！

つゆあ 梅雨が明けたら、いよいよ夏本番です。ほんかくてきあつ 本格的な暑さになる前に対策をして、あつま 暑さに負けない  
げんき 元気なからだをつくりましょう。

☆こまめに すいぶん えんぶん 水分・塩分 ほきゅう を補給する		☆外 <small>そと</small> に行くとき は、ぼうしを かぶる	
☆ひかげて きゅう 休けいする		☆むりをしない	
☆朝 <small>あさ</small> ごはんを しっかり た 食べる		☆夜 <small>よる</small> は早 <small>はや</small> めに ねる	

## 保護者の方へ

### ◎スポーツドリンクについて

先月のマチコミのメール配信にて「熱中症対策について」のお知らせをいたしました。お知らせの内容の中に、スポーツドリンクの持参について記載しています。

スポーツドリンクにはメリット・デメリットがあります。下記に記載した内容をご理解いただいた上で、体育がある日や校外学習で出かける日、熱中症警戒アラートが発表されている日等、熱中症の危険があるご家庭で判断された場合は、スポーツドリンクを持たせても構いません。

また、ご家庭でもお子様にスポーツドリンクを含めた熱中症対策についてお話いただけると幸いです。学校と家庭で協力して熱中症対策に取り組んでいきたいと思っていますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

○メリット：運動中に汗として失われるナトリウムなどのミネラル、エネルギーを効率よく補給できる。

○デメリット：多量に摂取すると、塩分や糖分の摂りすぎによって肥満やおし歯のおそれがある。

→ペットボトル1本分に含まれる砂糖は、角砂糖5~6個分になります。糖分が含まれる理由は、「飲みやすさ」のためもありますが、糖分は塩分と一緒に摂取することで腸管での水分吸収が促進されます。スポーツドリンクを2~3倍に薄めて濃度を低くすることで、糖分を抑えながら塩分補給ができると言われています。

### ◎水分補給の量やタイミングについて

人の体からは1日に2~2.5Lの水分が失われます。それを補うために食事から約1Lを、飲料で約1~1.5Lを摂取する必要があります。一度に大量の水分を摂取しても、体にはうまく吸収されず排出されてしまうので、50~200ml程度の水分をこまめに摂ることが効果的です。

※緑茶や紅茶など、カフェインが含まれる飲料は、利尿作用があるため、水分補給には適していません。