

# ほけんだより



6月号

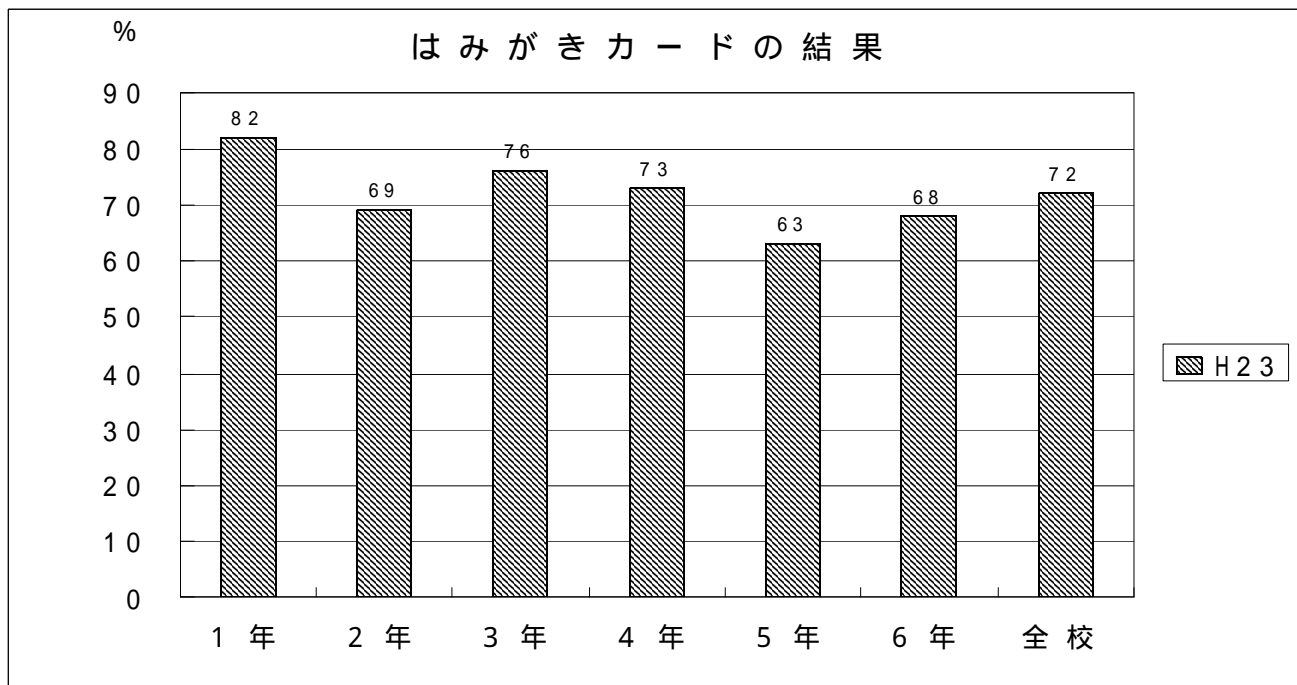
おかやましりつちゆうざんしょうがっこう  
岡山市立中山小学校

ほけん室

## 歯みがきカードの結果発表！！



6月6日～10日までの5日間、歯の衛生週間の取り組みで歯みがきカードを行いましたね。その結果をお知らせします！！  
皆さん、しっかり磨けていましたか??



一番よく磨けていたのは1年生でした(^o^)

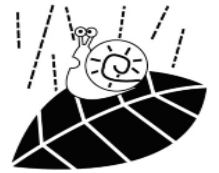


どの学年も多くの方が磨けていました！  
ただ、残念なことに、昨年度の結果と比べてみると、6年生以外はどの学年も磨けている人が少なくなっていました(T\_T)



今、しっかりみがく習慣をつけておくと、将来健康な歯や歯ぐきでいられますよ！！  
衛生週間が終わっても、今磨けている人はさらに続けて、たまに忘れていた人はちょっと気をつけて磨くように心がけたいですね！

# 暑い日が 続いています！！

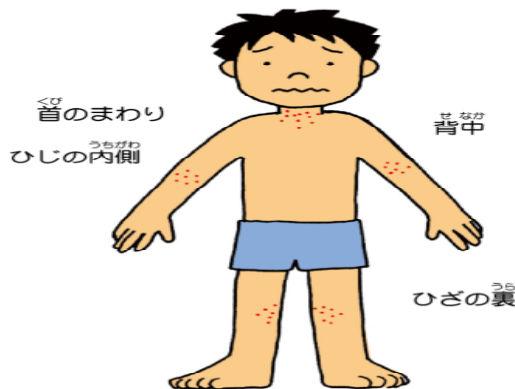


最近暑いですね。汗がたくさんでて、体や、服がびしょびしょとぬれている人が多くいます(T\_T) 汗をかいたままにしておくと、体が冷えてしまって風邪の原因になりったりあせもができたたり皮膚のトラブルも増えてきます。あせもができている人もいますね。汗をかいたらハンカチ・タオルで拭くようにしましょう。下着も汗を吸って、体温の調節にはとても重要な役割をはたしているのです、実はシャツなどを着ているほうが、快適に過ごせますよ！！

## 汗をたくさんかく季節だから あせもに注意！！

あせもは、汗の出口（汗腺）が汗やほこりでふさがって、皮膚の中で炎症を起こしてできます。汗のたまりやすい部分に、白や赤の小さなぶつぶつができます。

### ●汗をかきやすい場所が、あせもができてやすい場所



### ●あせもを防ぐためには

- ・汗をよく吸い取る、通気性のよい服を着る
- ・汗をかいたらすぐふき取る
- ・汗をたくさんかいたら、蒸したタオルで拭いたり、シャワーをあびて皮膚を清潔にする



### ●あせもができたときは

- ・皮膚を清潔にして、かゆみどめなどをぬる

あせもを引っかいたりすると、ばい菌が入って“とびひ”などになることがあるので注意しようね。

## 熱中症に注意！！

急に暑くなって体が暑さについていけないことや、湿度が高く汗が体の外に出にくいこと、また暑くて寝不足になって体力がおちていたりすると、熱中症になりやすくなります。規則正しい生活をして、元気にすごしたいですね！！



水分はこまめにしっかりとるようにしましょう！