

いよいよ夏休みが始まります。生活リズムをくずさないように気をつけ、健康に過ごしましょう。コロナウイルス感染が福井県も第7波に入りました。熱中症を予防しながら、まだまだ、感染対策を続けることが必要です。7月号のほけんだよりにマスクの着用についてのせました。もう一度確認をしましょう。



歯みがき名人を目指そう

6～7月の体重測定の後、歯みがきの話をしました。目標は、学年によってちがいますが、夏休み中にしっかり時間をかけて、上手にみがけるようになるといいですね。

学年ごとの目標

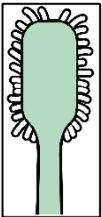
- 1年生：歯の王子様を上手にみがこう
- 2年生：前歯の表側を上手にみがこう
- 3年生：前歯の裏側を上手にみがこう
- 4年生：犬歯・小臼歯を上手にみがこう
- 5・6年生：歯肉炎を予防しよう
デンタルフロスを使ってみよう

おうちの方へ

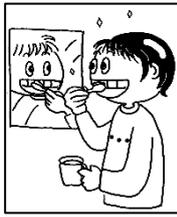
歯みがきは、完全にしようと思うと、大人でも難しいです。各学年の目標は、お子さん自身で上手にみがけるようになってほしいですが、それ以外の歯については、ぜひ仕上げみがきをしてあげてください。前回のほけんだよりに掲載しましたが、新しく生えてくる歯がむし歯にならないよう、よろしく願います。

上手に歯みがきをするために、大事なことがあります。

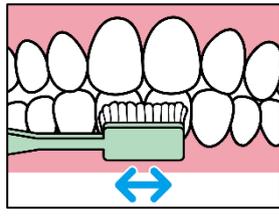
下のことを確認してから、上の各学年の目標ができるようにしましょう。



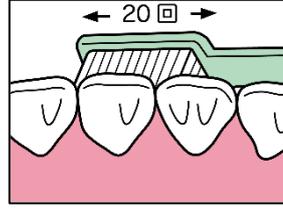
歯ブラシの毛先は大丈夫ですか？



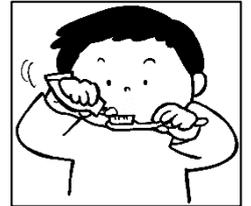
鏡を見ながらみがきます



歯ブラシは、小さく動かします



1本の歯を20回みがきます



はみがきこは最後に使います

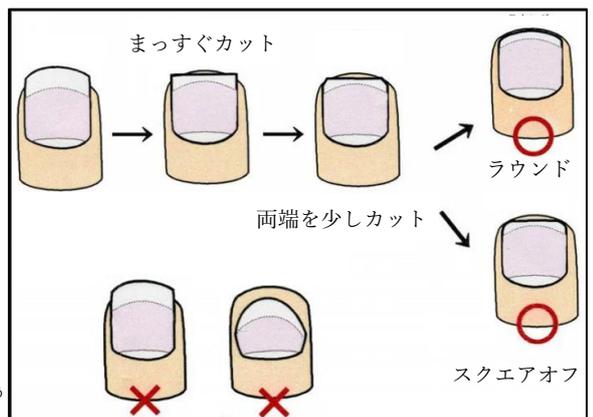
学年によって、目標は違いますが、共通して言えることは、1本の歯をみがくにも、歯と歯の間や歯と歯肉の境目・かみ合わせ面など、歯ブラシの向きを変えたり、歯ブラシの使う場所を変えたりして、みがくことが大事だということです。

目指せ！ つめ切りマイスター

手のつめは1日に0.1ミリ、足のつめは1日に0.05ミリ伸びるそうです。だから、手のつめは1週間に1回、足のつめは2週間に1回切るとよいです。

つめを切るときには、右の図のように切り、つめが指に埋もれないようにしましょう。特に、足のつめは、体重がかかるため、短く切りすぎると、巻きづめになり、痛みが出てきます。指と同じ長さにしておくのがよいようです。

夏休みに、自分で上手につめを切る練習をしましょう。練習の成果は、9月の身体計測の時に見せてもらいます。



熱中症が疑われるときには…

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……、落ち着いて、状況を確かめて対応しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

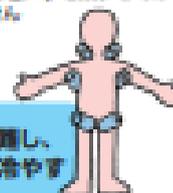


大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



水のつけあがれば、首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

すみやかに医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい

そのまま安静にして十分に休養をとり、回復したら帰宅しましょう

体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

「熱中症警戒アラート[®]」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。令和3年度から全国展開。

QRコード➡

