

# ほけんだより ⑥

南永小学校保健室

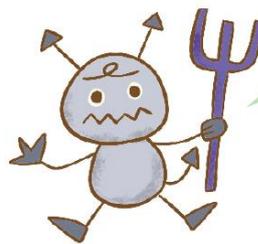
令和6年6月7日

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。皆さん、歯科検診の結果はどうでしたか。むし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯磨きが大切です。この機会に改めて自分の歯の磨き方を見直してみましょう。

6月ほけん目標  
歯を大切にしよう



むし歯になりにくい人は？



オレはむし歯菌。  
こんな人には  
近づきたくない！



★ しっかり  
歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子を  
あまり食べない人

# 気温が低くても熱中症は起こるって知っていますか？

熱中症は最悪の場合、命を落とすこともあります。

熱中症は真夏に起こるものと思っていませんか？実は暑くなり始める時期こそ、熱中症に要注意！

そして熱中症は暑さで体調が悪くなるだけではありません。体温が上がって、中枢機能に異常が出

れば死亡することもあります。

## こんなとき

熱中症に  
注意！



熱中症に  
なりやすい人は  
こんな人



① 急に暑くなった日(梅雨の間の晴れの日や梅雨明けなど)

② 風のない(弱い)日



③ 気温、室温の高い日

④ 湿度が高い日

(25 から 30℃程度の気温でも湿度が高いと熱中症が発生しやすい)

⑤ 締め切った室内(熱中症は室内でも起こる)

・寝不足している

・朝ごはんを食べていない

・体調が悪いのに無理をする

・肥満

・暑い環境に慣れていない

## 歯 ブラシ

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？何もしていない人は要注意！  
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

### お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れ  
や細菌を落としましょう。  
根元の部分にたまりやす  
いので、要  
チェック。



② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖し  
やすくなります。乾  
きやすいように立て  
て保管するのもポイ  
ント。



③ 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、  
毛先がはみ出している時や、  
1カ月以上使って  
いる時は新しいも  
のにしましょう。



お手入れ  
して  
ますか？