



島小学校 保健室

2022.6.1

もうすぐ、梅雨の季節を迎えます。雨の日の登下校は、滑りやすかったり、傘を持っていて前が見えにくかったりと、これまで以上に注意が必要になります。また、食中毒が起こりやすい時期であること、気温の変化が大きく、体調をくずしやすいということもあるので、体調管理には十分気をつけましょう。

プールの学習が始まります

感染症予防にも注意して、安全にプールを行いましょう。

<事前に>

- 爪を切っておきましょう
- 耳そうじをしましょう
- 目や耳に病気はないか、確認しましょう（眼科検診や耳鼻科検診で異常の疑いがあった人は、早めに病院を受診しましょう）

<当日の健康チェック>

- 朝ごはんを食べましたか
- 睡眠は十分にとれましたか
- 顔色は悪くありませんか
- けがをしているところはありませんか



熱中症対策をしっかりと！

暑い中では、マスクをしていることで熱中症の危険が高まるので、しっかりと熱中症対策をしていくことが大切です。暑いときの活動だけでなく、からだを暑さに慣らすなど、普段の生活から心がけていきましょう。

- 軽い運動をしたり、お風呂に入って、からだに汗をかけるようにする
- 早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れる
- 十分な睡眠をとること、朝食をとることなどで、体調を整える
- 水筒を持参するなど、水分補給を十分に
- 暑すぎるときは、屋外での活動を避け、涼しい場所に移動する
- 体調が悪いときは、大人の人に早目に伝えて、運動を控える



歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです

ちなみに… 怖いサメが出てくる映画もありますが、ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。

歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



歯みがき ジョーズの握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

