



令和 6 年 5 月 2 8 日  
江戸川区立小松川小学校保健室

今月の保健目標

歯と口の健康に気を付けましょう

「鬼の霍乱」ということわざがあります。「攪乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけて、元気に夏を過ごしていただきたいです。

### ジメジメした日も熱中症にご用心

**熱** 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



## 食べたら 歯みがき

6月から2～6年生は給食後に週に1回歯みがきを実施します。毎月江戸川区より歯ブラシが配布されます。コップはご家庭からお持ちください。歯みがきをした日は歯ブラシとコップを持ち帰りますのでご家庭でもう一度洗い翌週に持参ください。

### 歯ブラシのお手入れしてありますか？

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 定期的に変換する**  
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。

