



あかるいみらい



高松小学校 保健だより

R 7.5.16 No.3

熱中症に気をつけて運動会を楽しもう！

もうすぐ運動会ですね。「あきらめない心で **完全優勝目ざし** 全力で立ち向かおう」のスローガンをもとに、全校で運動会準備を進めています。日中は日差しが強く、暑い日もできました。水分をしっかりとり、熱中症にも気をつけていきましょう。

朝ごはんとみそ汁などの水分・塩分をとれるものを飲んでください！



※水筒を持ってくるときは、中身は 水かお茶 または、スポーツドリンクを薄めたもの でお願いします。また、運動会の練習以外にも、暑い中遊んだり、授業で外に出る機会がたくさんあるので、意識して水分をとるようにしましょう。

～ 運動会前のお願いです ～

足首を守るくつ下をお願いします

- ★ 運動会など走る種目の時に、くるぶしの下までの長さのくつ下を履いた子は、くるぶしが隠れるくつ下の子より、**足首のけがをすることが多いです。**
- ★ 強制ではありませんが、子どもがスポーツをする時は **足首の上まで長さがある、足首を保護できるくつ下**（スクールソックスタイプのくつ下）をご用意いただけたとありがたいです。
【中学校ではアンクルソックスは禁止されています。】

※冬用ではないくつ下でお願いします。

ハイソックスも、走るたびに下がってきて、気になってしまふので不向きです。

外遊びで要注意! こわ忘れていませんか?

服

外遊びが増え、暑くなつて上着を脱いで置いたまま、忘れ去られていることがあります。昼夜の気温差も大きいので、帰りはひんやりすることもあります。

教室へ戻るとき、おうちへ帰るとき、忘れていないかもう一度確認しましょう。



水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外あそびをしている人もいるようです。でも、じつはもうそろそろ熱中症が出始める時期。まだみなさんの体は暑さに慣れていません。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給を。



歯みがきの後のうがいは何回?

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくないんです。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分。そのほうがむし歯予防になります。



フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します(再石灰化)。



歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。

むし歯菌の働きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

目をこすったらいけないのはなぜ?

目

がかゆいときや目にゴミが入ったとき、目をこすってしまっていませんか? それが意外と目にとって大きなダメージになっています。こすると目の表面にある、目を守るバリアのような役割の角膜に傷がつきます。ひどい場合は目が開けられないほど痛くなることも。また、表面の傷口から細菌などが入り、感染症を起こす可能性もあります。



目にゴミが入った
目がかゆくなったときは?



水で濡らしたタオルを目に当てて冷やす

洗眼液などで目を洗う



原因によってはそれでも良くならない場合も。心配なときは眼科でみてもらいましょう。