



ほけんだより

# げんきこ 元気っ子

平成25年 6月21日号  
五個荘小学校保健室

つきひ たつのははやいもので、1学期も残り4週間となりました。今は梅雨の最中ですが、梅雨の頃は日によって、気温に差があり、かぜをひいたり、おなかをこわしたりと体調を崩しやすいので、気をつけましょう。また、急な暑さから体が慣れていないので、油断していると熱中症にかかってしまう人も出てきます。そこで、のどが乾いてからの水分補給でなく、5分休みや中休み・昼休み・体育に行く前には、必ず水分補給をする習慣をつけましょう。



## からだと水分の関係豆知識



- \*ペットボトル(500ml)1本分の水分がなくなると → からだがしんどくなったり、ふらふらしてくる。
- \*1時間思いっきり遊ぶと → ペットボトル(500ml)3本の汗が出る。  
ペットボトル(500ml)3本の水分がなくなると、気持ちが悪くなったり、頭が痛くなったりする。
- \*ペットボトル(500ml)5本の水分がなくなると、倒れてしまう。救急車にて病院に行く。

### 【 のどが渴くと感じるのは 】

ペットボトル2本分の水分がからだからなくなった時です。だから、のどが渴いたと感じてから水分を飲むのは遅い。また、水分をとってからからだに吸収されるまでには20分かかる。だから、休み時間や体育(運動)・遊びの前に水分をとっておかないと水分がからだに吸収するまでにも汗をかくので、どんどん水分がなくなっていく、からだの具合が悪くなる。



水分補給のため、お茶をたくさん持ってきてね



綿のシャツを着て汗を吸い取ろう。

外へ出る時は、帽子を必ずかぶってね



こんなときは熱中症かも…



給食後の歯みがきががんばり運動が  
始まっています(6/17(月)~6/28(金))

みがいてる

みがけてる

あなたはどっち?



みがいているつもりでも  
みがけていないこと、ありますよ。



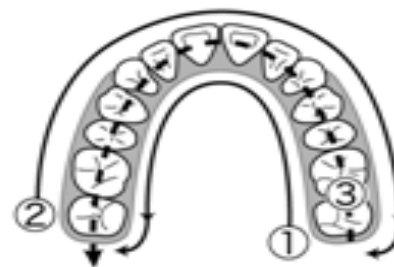
今年も健康委員会では、6月17日~6月28日までの間、全校のみんなが給食後の歯みがきがしっかりできるよう、ただ今、『給食後の歯みがきががんばり運動』の取り組み中です。

みんな、頑張っていますか?

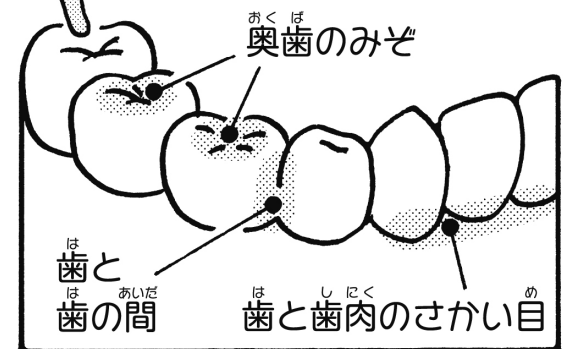
みがき残しの歯みがきができています? い

っしょうけんめいみがいているつもりでも、みがき残しができてしまいます。みがき残しができやすいところは、【歯と歯のあいだ】・【歯と歯肉のさかいめ】・【奥歯のみぞ】などです。きちんと歯ブラシの毛先が歯にあたっているか、時々鏡を見て、確認しながら歯みがきをするようにしてみましょう。また、右ききの人は右側、左ききの人は左側にみがき残しができやすいです。それから、歯のうらがわもうっかりしていると忘れやすいところなので気をつけてみがいてください。

こんな順番でみがいていくと、みがき忘れがなくなるよ



みがき残しやすいところはココ!



わす  
 \*あなたは忘れずきちんとできていますか？  
 まいにち せいかつ なか  
 \*毎日の生活の中であたりまえになっていきますか？

さあ、自分の毎日の生活を振り返って、できているか点検してみよう

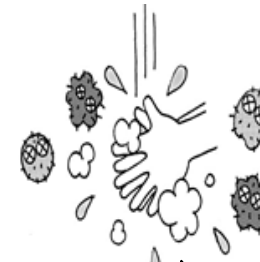
●雨にぬれてしまったとき  
 ●汗をかいたとき  
 ●手を洗ったとき

も  
 持っていますか？  
 ハンカチ・タオル  
 こんなときに使いましょう



あせ  
 汗をかいた後、ハンカチやタオルで  
 あせ  
 汗をふかずそのままにしておく  
 ひと  
 人はいませんか？  
 て であら あと  
 手を洗った後はきれいなハンカチ  
 て  
 で手をふきましょう。また、汗ふき  
 ようい あせ しまつ  
 タオルを用意し、汗の始末をしっかりと  
 していきましょう。  
 まいにち  
 それから、ハンカチやタオルは毎日  
 せんたく  
 洗濯したものと交換してください。

てあら せつ  
 手洗いは石けんできちんとできていますか？



あさ けんこうかんさつ とぎ  
 朝の健康観察の時、「おなかいた」や「下  
 り  
 痢」・「は け 吐き気」などの症状がある人が  
 います。また、「胃腸かぜ」「おなかいた」  
 いちよう  
 「嘔吐（もどす）」などが原因で欠席する  
 ひと  
 人もいます。そこで、特にトイレの後・  
 しょくじ  
 食事の前・遊んだ後などは忘れず、  
 きちん  
 きちんと石けんで手洗いをしてい  
 きましょ。

ゆびさき ゆび ゆび  
 指先・指と指の  
 あいだ てくび  
 間・手首なども  
 しっかり洗おう。

なが  
 つめは、長くありませんか？

たいそうふく つか ひ たいそうふく  
 体操服を使った日は体操服を  
 いえ も かせ せんたく  
 家に持って帰って洗濯していますか？



たいそうふく せんたく いっしゅうかん 1 かい  
 体操服の洗濯は一週間に1回と  
 いう人はいませんか？少し動い  
 ただけでも、汗が出る今の季節は、  
 あせ て いま きせつ  
 1回使ったら体操服は汗だらけにな  
 ってしまいます。汗で汚れた体操服  
 をそのまま次の体育の時に使うこ  
 とは、不潔です。面倒がらず、体操  
 服を使った日は家に持って帰って  
 せんたく  
 洗濯しましょう。

あなたのつめは、ながすぎず、みじかすぎない長さに切れてい  
 ますか？つめが長いとつめと指先の間はバイキンの住  
 み家（おうち）になったり、けがをさせたり、けがをす  
 る（ひっかかってつめがおれる）原因になります。つめ  
 のちょうどよい長さは、手をひげて目を高さにします。  
 そして、手のひら側から見て、指先からつめが見えない長  
 さです。【毎週、日曜日はつめ切りデー】と決め、  
 つめを切る習慣をつけていきましょう。



ふろ であら せいけつ  
 お風呂でからだをきれいに洗い、からだを清潔にしていますか？



つゆ こる なつ  
 梅雨の頃から夏にかけては、特に汗をかきやすく、からだも汚  
 れやすいです。お風呂に入って、首・あごの下・わき・足の  
 ゆびの間などもきれいに洗い、からだを清潔にしましょう。

● 食中毒を防ぐ3つのポイント ●

つけ

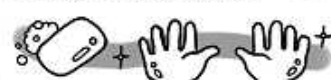
食中毒の原因を

つけない

手の雑菌  
や食事の  
い流そ

せっけんで、手を洗う

- 調理の前、食事の前
- 生の肉や魚を扱う前後
- 調理中に、鼻をかんだり、トイレに行った後
- おむつを替えた後
- 動物にさわった後



原因菌のほとんどは熱で死滅!

食中毒の原因を

増やさない

低温で保存

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。
- 買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。
- お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。



食中毒の原因を

やっつける

中心まで加熱

- 中心部の温度が75℃で1分間以上を目安に。
- まな板、包丁も熱湯消毒。
- 温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。



心やめに市販の薬で症状をおさえないで

参考：厚生労働省パンフレット「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」