

# 保健だより



H29.7.1

白岡市立大山小学校

## ねっちゅうしょう 熱中症

気を付けて!!

暑い時期、体内の水分が減ったり、体温が上がったりして  
具合が悪くなるのが「熱中症」です。夏、運動をする時は、15分に  
1回くらい休けいを取り、涼しい所で水分補給をしましょう。

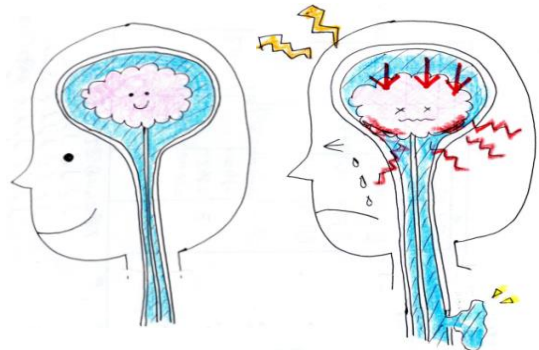
からだを動かすときは、水分をこまめに補給しよう。

クーラーと日よけに気を付けて。

けいれん、めまい、吐き気、頭痛など、症状が出たら、すぐに休んで水分補給をしましょう。

## 知っていますか? 「脳せきずい液減少症」

脳は、頭の中の水(ずい液)に守られています。その水がもれて少なくなるのが「脳せきずい液減少症」です。朝は元気でも起きて動くと症状が出ることもあり、患者さんは、「なまけ」「さぼり」と言われるなど、つらい思いをしています。頭痛、吐き気などが続く人は、一度お医者さんに相談しましょう。



**原因** (3人に1人は原因不明)  
交通事故、転倒、運動など

**症状** 頭痛、吐き気、めまい  
だるさ、集中力低下、記憶力低下など

## はみがき指導を行いました

6月にはみがき指導を行いました。  
写真と一緒に振り返ってみましょう。

### はみがきポイント

1. 毛先をばにきちんとあてる
2. かるい力でみがく
3. 小さくうごかす



毛先が当たっていないと  
よごれは落ちません。

自分でルールを決めるといいですね。  
歯肉から磨くと歯周病予防になります。

### マイルール

歯周ポケットを浅くする  
(はぎのポケット)



よくかんで食べれば  
いいことがこんなに  
たくさんあります♪

### ひみこのはがしいぜ

肥満予防	味覚の発達	言葉も	脳の発達	歯の	がん予防	胃腸が	全力投球
		ハッキリ		病気予防		快調	



これからも教わった  
ことを思い出しながら  
磨きましょうね。  
参加して下さった  
保護者の皆様、ありが  
とうございました。



# おしえて♪ げんきのひみつ

## 第3回

おがわ まさとせんせい  
小川 雅人先生



いつも元気な大山 小の先生から元気でいられる理由を教えてください！  
げんきのひみつ第3回は、小川雅人先生です♪

Q大山 小の子におすすめしたい健康法は何ですか？

Q先生が元気であるために、普段気をつけていることは何ですか？

A

早寝・早起き・朝ごはん！

規則正しく過ごすことが、体にとって  
やさしい生活になります。いつもなるべく  
早い時間に夕食をとることも心がけて  
います。



A

よく寝ること！

病気のときはもちろん、体や心が  
疲れているときは、特にゆっくりと  
時間をとって寝ると元気になるので  
忙しい時も気をつけています。



あなたは今日何時に寝ますか？9時にはふとんに入り、明日の元気の  
ためにたっぷり寝てくださいね。