

明日は眼科・歯科健診があります！

対象学年：全学年
 明日の歯科・眼科健診は… 時 間：8時50分から で実施します。
 場 所：図書室

◆眼科健診では、こんなことを調べます。

目の病気がないか、目の周囲、まつげ、結膜、角膜などの異常の有無を調べます。
 また、内斜視や外斜視などの異常がないかも調べます。

眼科健診の受け方



◆ 歯科健診では、次のようなことを調べます。

<p>歯周病になっていないかな？</p> <p>歯周病って？ 歯ぐきの炎症です。放っておくと歯を支えている骨まで溶けてしまいます</p>	<p>あごの関節に異常はないかな？</p>	<p>歯並び・かみ合わせの異常はないかな？</p>	<p>歯みがきでじょうずに歯垢が取れているかな？</p>
--	-----------------------	---------------------------	------------------------------

◆歯医者さんが言っている暗号の意味は？

	<p>番号 歯は前から順番に1番、2番…と数えます。</p> <p>斜線 むし歯になっことがない健康な歯</p> <p>○ むし歯になっけれど治療した歯</p> <p>× 抜いたほうがいいかもしれない乳歯</p>	<p>CO むし歯になりかけの歯 要注意</p> <p>GO 歯ぐきの軽いはれ・出血 要注意</p> <p>C むし歯 歯医者さんへ！</p> <p>G 歯肉炎 歯周炎 歯医者さんへ！</p>
--	--	--

「右上6番C」と言われたら、上の図のマルで囲まれている歯が、むし歯という意味です

体育祭練習が始まりました！

～万全の状態でお本番を迎えるために～

体育祭練習が本格的に始まっています。声を出し、体を動かし、気持ちを合わせ、家に帰ったら疲れてすぐ寝てしまう…、なんていう人もいるかもしれません。普段より身体を動かす機会が増えるので。気づかぬ内に疲れがたまり、少しの運動でも体調を崩す人が増えてきています。運動後に体調不良で来室する人の話を聞くと、ほとんどの人は下のうちのどれかに当てはまります。

- ・水筒を学校へ持ってきていない/水筒を活動場所へ持ってきていない
- ・競技に熱中するあまり、こまめな水分補給を忘れてしまう
- ・体調が良くないのに練習に参加してしまう
- ・ジャージを脱がずに運動したため熱が身体にこもる
- ・寝る時間が遅い
- ・朝ご飯を食べていない

自分で対策できる内容がほとんどです。きちんと対策をして、熱中症を防ぎましょう。

体育祭は当日だけでなく、その前から身体づくりをしておくことが大切です。積み重ねている練習を思い切り発揮できるよう、体調の準備もしっかりしておきましょう！

★暑さに負けない体づくりを続けよう

- ・水分をこまめにとろう。
- ・睡眠環境を快適に保とう。



- ・塩分をほどよくとろう。
- ・丈夫な体をつくろう



★日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

- ・気温と湿度をいつも気にしよう。
- ・衣服を工夫しよう。
- ・周りの人を気にかけてよう。



- ・室内を涼しくしよう。
- ・熱や日差しから守ろう。






★特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションをとろう

- ・飲み物を持ち歩こう。(こまめに水分と塩分をとろう)
- ・気温と湿度をいつも気にしよう。
- ・休憩をこまめにとろう。



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
		
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 	もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。	



周りの様子を気にかけて、進んで声をかけることも大切！

流水に手をひたすことも、熱中症予防につながると言われています。体育の時などやってみましょう！

