



No.4

令和5年7月3日
宇都宮市立海道小学校
保健室

《保護者のみなさまへ》 お子さまと一緒に読んでください。

はじめとした蒸し暑い日が多くなってきました。暑くなり始めの時期は、体が暑さに慣れていないために、調子を崩しやすくなります。いつも以上に、生活リズムや、食事の内容に気を配り、夏を元気に過ごせるようにしましょう。朝食に汁物をプラスすることで効率よく水分と塩分を摂取することが出来ます。



6月14日

は けんこうきょうしつ
歯の健康教室 がありました！

お忙しい中ご参観くださった保護者の皆様、ありがとうございました。

毎年3年生を対象に歯の健康教室が行われています。

今年度も学校歯科医の青木先生と歯科衛生士さんが来校し、歯を大切にするためのポイントや歯の正しい磨き方について教えてもらいました。今年度は、4年ぶりに学校で赤染めを行い、自分の磨き残しの場所を確認することができました。3年生のみなさんは、家族や他の学年のお友だちに歯の健康教室で学んだことについて話をしてみてください。そして、海道小のみんなでも歯を大切にできるようにしましょう！

さて、青木先生は、歯を守るためには“だ液（つば）”を出すこと“が大切だと教えてくれました。だ液のはたらきには、どんなものがあるでしょう。



歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんでます。しっかり噛んで食べましょう。



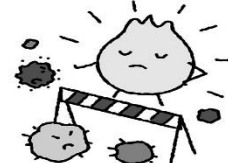
食べたものの消化を助ける



歯についた食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を中和する



口の粘膜をばい菌から守る



だ液をだすために次のことをこころがけよう！！

- ◎ おやつは決まった時間に食べる。
- ◎ 甘い飲み物はなるべく控える。（水かお茶がGOOD！！）
- ◎ 食べない時間に歯が強くなる（歯の再石灰化）ため、だらだら食いをしない。



よぼう
予防しよう！

ねっちゅうしょう 熱中症



ねっちゅうしょう

熱中症になりやすいのは・・・

こんなとき



かぜ よわ
☆風が弱い

きおん たか
☆気温が高い

しつど たか
☆湿度が高い

きゅう あつ
☆急に暑くなった



あさ た ひと
◇朝ごはんを食べていない人

すいみんぶそく ひと
◇睡眠不足の人

たいちょう わる ひと
◇体調の悪い人

あつ な ひと
◇暑さに慣れていない人



まいにちチェック！ あつさしう (WBGT)

	31℃～	うんどうちゅうし
	28～31℃	げんじゅうけいかい
	25～28℃	けいかい
	21～25℃	ちゅうい
	～21℃	ほぼあんぜん

◎「ほぼあんぜん」や「ちゅうい」のときも ゆだんしないで！



そとあそ きんし
外遊びは禁止です
あか すず しのしい室内ですごそう



きいろ ひと はす あそ
マスクをしている
人は外して遊ぼう

こうてい あそ
校庭で遊ぶときは、

カラーコーンと熱中症指数計
の2つをチェック！

あっちゅうしょう 熱中症になるとこんな症状が…！！

けいしょう
軽症

ちゅうど
中度

じゅうしょう
重症

たいりょう あせ
・大量の汗

ずつう
・頭痛

・けいれん

きんにくつう
・筋肉痛

おうと
・嘔吐

いしき
・意識がない

・めまい



そとすいどう まえ
外水道の前にあるよ！

ここにあつさしうをみてね！

★少しでもおかしいなと思ったら、すぐに近くの先生に伝えてください