



No.4

令和3年7月1日
宇都宮市立海道小学校
保健室

《保護者のみなさまへ》 お子さんと一緒にお読みください。

じめ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9日 は けんこうきょうしつ 歯の健康教室 がありました！



まいとし ねんせい たいしょう は けんこうきょうしつ おこな
毎年3年生を対象に歯の健康教室が行われています。

こんねんど がっこうし か い あおきせんせい し か えいせいし らいこう は たいせつ
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。

あおきせんせい は まち えき だ たいせつ おし
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。

えき
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。



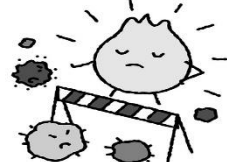
食べたものの
消化を助ける



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かけよう！！

- ◎ 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！！）
- ◎ 食べない時間が歯を強くするため（歯の再石灰化）その時間を増やす。



歯は一生ものです。今の食生活が今後の健康や歯に影響をもたらします。

歯を大切にする生活を心がけましょう！

めざせ！ 海道小 むし歯 0！！

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



☆風が弱い

☆気温が高い

☆湿度が高い

☆急に暑くなった



◇朝ごはんを食べていない人

◇睡眠不足の人

◇体調の悪い人

◇暑さに慣れていない人



まいにちチェック！ あっさしう (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！

熱中症になるとこんな症状が・・・！！

軽 症

中 度

重 症

・大量の汗

・頭痛

・けいれん

・筋肉痛

・嘔吐

・意識がない

・めまい



あか そとあそび禁止

きいろ マスクを外して
距離を取って
あそぼう

しろ マスクをして
あそぼう

校庭であそぶときは、
カラーコーンと熱中症指数計
の2つをチェック！



保健室の前にあるよ！

ここ(あつさしう)をみてね！

★少しでもおかしいなと思ったときは、すぐに近くの先生に伝えてください