



No.4

令和4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》 お子さまと一緒に読んでください。

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22日 歯の健康教室がありました！



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。また、代表児童の歯の汚れ（プラーク）を顕微鏡で観察したり、リトマス紙を使って、自分の口の中がむし歯を増やしやすい状態であるか確認したり、いろいろな活動を通して“歯”について学ぶことが出来ました。

青木先生は、講話の中で、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。



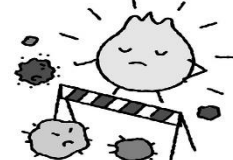
食べたものの消化を助ける



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
◇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！ あつさしすう(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！

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



あか そと あそび 禁止



マスクを はず
きいろ 距離を取って
あそぼう



しろ マスクをして
あそぼう

こうてい
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！



ほけんしつ まえ
保健室の前にあるよ！

ここ(あひそ)をみてね！

すこ ちか せんせい つた
★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