

ほけんだより 6月号

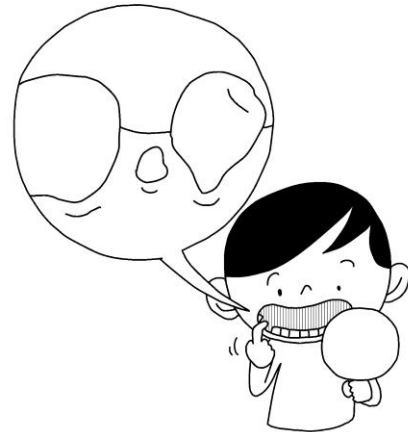
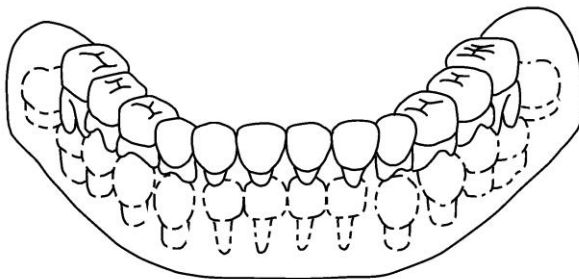
令和3年6月2日(水)

山佐小学校 保健室

は くち けんこうしゅうかん はじ
歯と口の健康週間が始まります

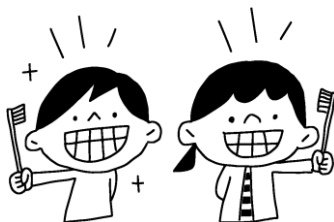
がつ か がつ か まで くち けんこうしゅうかん
6月4日から6月10日まで歯と口の健康週間です。みすみずみまで歯みがき
をすることは、けんこう は たも きほん
健康な歯を保つ基本です。あまいものをダラダラと食べていると、
むし歯になりやすくなります。あまいものを食べ過ぎていないか、まいにち
は
歯をみがけているか自分の生活を見直してみましよう。

「子ども」から「大人」に生えかわる歯

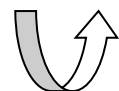


こ 子どもの歯の下 (歯ぐきの中) には、おとな は 大人の歯がかくれています。からだ せいちょう
体が成長するにつれて、おとな は せいちょう
大人の歯も成長し、子どもの歯をおしあげます。おしあげられた子どもの歯
がぬけて、りっぱ おとな は えいきゅうし かお だ おとな は した
立派な大人の歯 (永久歯) が顔を出します。ただし、大人の歯の下にはも
う別の歯はかくれていないので、まいにち は
毎日歯をすみずみまでみがいて大事にしましよう。

お知らせ： 6月9日 (水) ~ 6月15日 (火) まで歯みがき週間をします。



○ 6月スクールカウンセラー来校日 ○
6月8日 (火) 9:30~12:30
お気軽にご相談ください。



うらへ

ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策をしよう！

たいちょう わるい など かんじたら、おりに
体調が悪いなど感じたら、無理せず
に休みましょう。早めにおうちの方や
先生たちに教えてくださいね。

ねっちゅうしょう
熱中症とは？

あつ 暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ
活動などであせをかきすぎて水分不足になっ
たり、体温が高くなったりして体にさまざま
な障害が起こることを熱中症といいます。

ねっちゅうしょう 熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、
てあし 手足のしびれ、ずつつう 頭痛、はき気、おう吐などが
あります。じゅうしょう 重症の場合には、いしきがなくなり
いのち 命に関わることもあるので、ちゅうい 注意が必要です。
こまめに水分を（はげしく運動したときは塩
分も）とり、また運動中は定期的に休けいし
て、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気 大量のあせ



ねっちゅうしょう おも 熱中症の主な症状：めまい、しっしん、
大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しよ
う、部分的なけいれん、手足のしびれ、
ずつつう 頭痛、けつあつていか 血圧低下、いしきしょうがい 意識障害など

ねっちゅうしょう よ ぼう
熱中症予防のために

すいぶん えんぶん
水分（塩分）
をとる



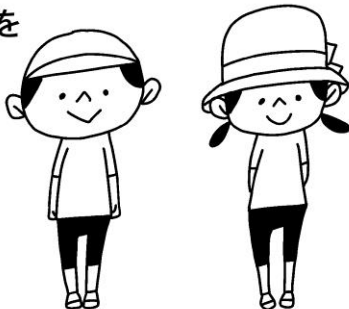
ぐあい わる 具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

きおん 気温・しつ度が
高いかんきょう
では運動をひかえる



きおん 気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、ひか
げで休みましょう。

ぼうしを
かぶる



ひざ 日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

くび 首などを
ひやす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。