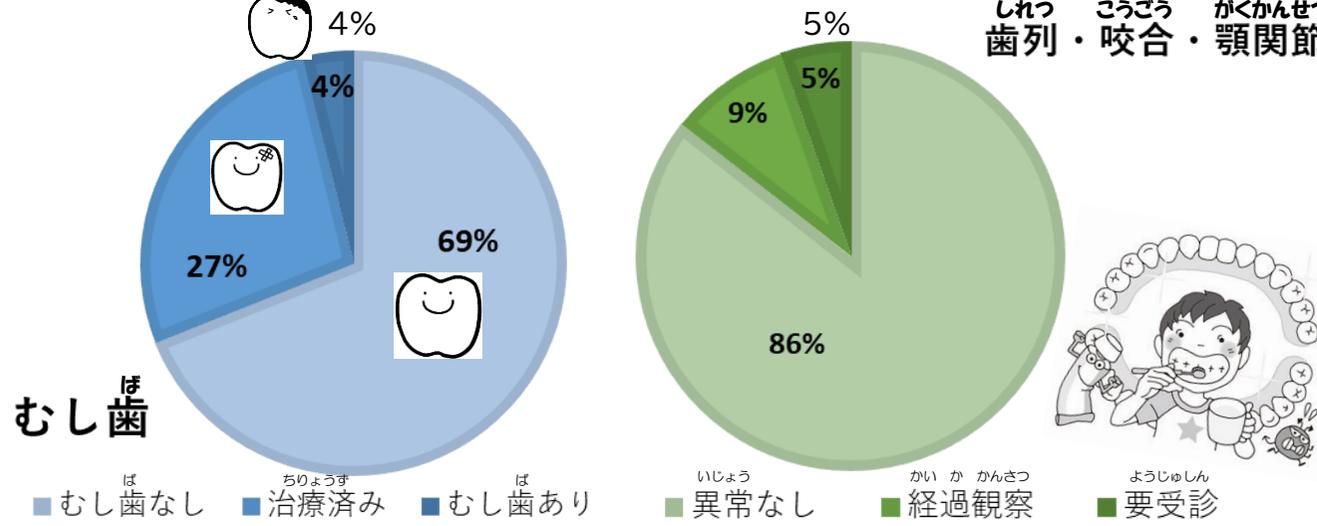




令和6年7月10日 京丹後市立かぶと山小学校 保健室No. 4

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、早くねる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

# \* 春の歯科検診結果です \*



「むし歯は少なくなっていますね」と学校歯科医の沼倉先生がおっしゃられていました。むし歯は放っておくと進行していきます。検診でむし歯が見つかった人は、早めに歯医者さんに行き、小さいむし歯のうちにきちんと治療してもらいましょう。

## 保護者の方へ 歯の染めだしのご協力ありがとうございました！



1年生は初めての経験で「歯が赤くなってびっくりしました」や「(染め出し錠が)すぐまぶかったです」など、おうちでの様子が目に浮かぶ感想を書いてくれました。毎年行っているのに、学年が上がるにつれて、「前回よりも赤いところが少なくなってよかったです」や「歯と歯の間や奥歯の溝をがんばってみがきたいです」など具体的な感想を書いてくれました。保護者の方にも感想をいただきましたので、一部ですが紹介します。ご協力ありがとうございました。



### ～歯の染めだしに挑戦した感想を紹介します～

歯の後ろ側の磨き残しが目立ちました。もっと磨けていないと想像していましたが思ったより磨けているかなと思いました。  
1年生保護者

めっちゃあかいろで、すごかった。これからはみがきをがんばります。  
1年生児童

きれいになったら、気持ちいい。うれしい。  
2年生児童

赤い所があったから、歯ブラシの使い方や、鏡を見ながら歯ブラシの向きを変えながらしようと思いました。  
6年生児童

思ったよりもちゃんとみがけていたから良かった。これからも、きれいに歯をみがきたいです。  
6年生児童

おく歯は、あんまり赤くなかったけど、前歯はけっこう残っていたので、そこを気をつけたいです。  
4年生児童

右手で磨くので、右側に赤い所が多かったです。歯並びの悪い所も歯と歯の間が赤くなっていたので、一緒に「こうやってみがこうね」とやりました。  
2年生保護者

# ねっ ちゅう しょう 熱中症 に気をつけよう



「熱中症」とは、高い気温や湿度の環境下に長い時間いたとき・いたあとに、体力の水分や塩分のバランスがおかしくなることでおこる病気です。



## ねっ ちゅう しょう 熱中症になるとどうなるの？

### けい しょう 軽症



立ちくらみ・めまい・  
足がつかる など



頭痛、吐き気・嘔吐、  
だるさ など



たおれる、意識がなくなる、  
体のけいれん、汗がかけない など



## ねっ ちゅう しょう 熱中症になったらどうしたらいいの？



すずしい場所に行く



水分・塩分をとる



からだを冷やす  
(首・わきの下・太もも)

△体調が回復しないときや、自分で歩けない、水を飲めないときはすぐに病院に行きましょう。



## ねっ ちゅう しょう 熱中症にならないためにはどうしたらいいの？



睡眠をしっかりとり



栄養バランスのいい  
食事をとる



軽い運動をする



こまめに塩分・水分をとる



帽子をかぶる



こまめに休けいをとる

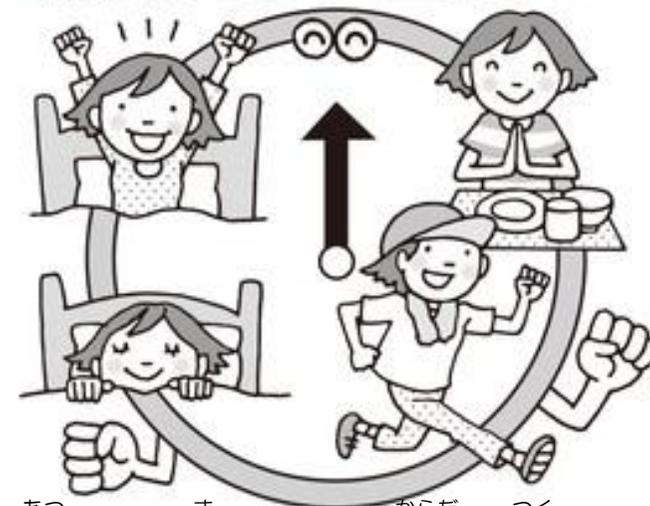


明るい色のゆったり  
した服を着る



保冷剤などで冷やす

## き そく ただ せい かつ 規則正しい生活で



## あつ ま からだ つく 暑さに負けない体を作ろう

