



令和3年7月2日 菅原小学校 保健室

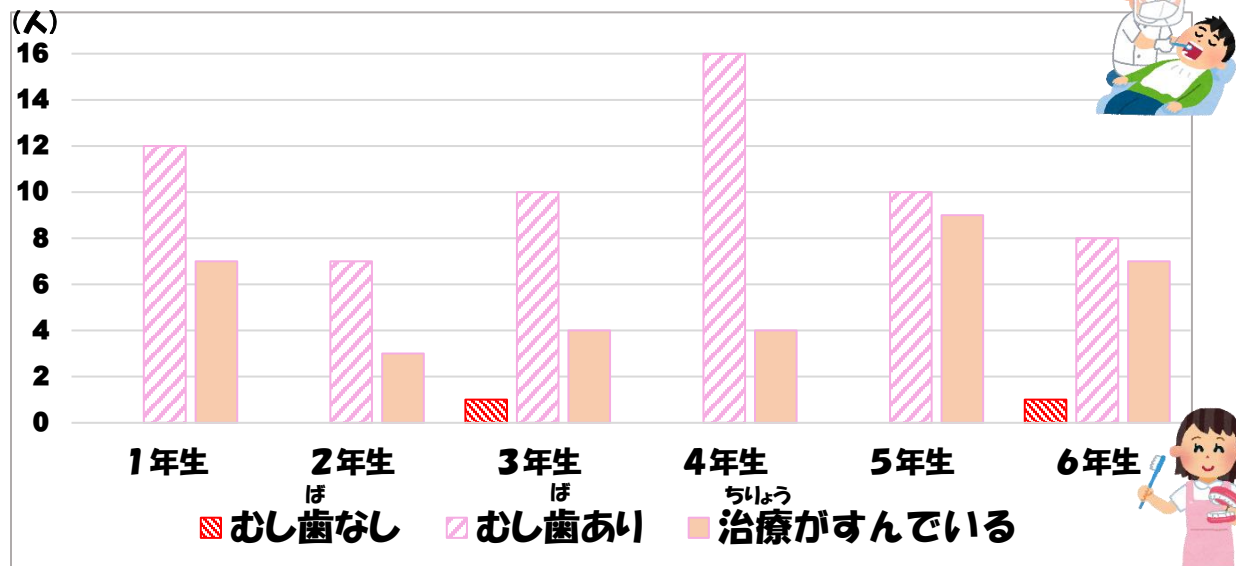
じめじめとした日が続いていますが、みなさん毎日元気に過ごしていますか？梅雨が明けると、気温は急激に上昇し、体が暑さに慣れていないうちは体調をくずしやすくなります。夏を元気に乗り切るためにも、規則正しい生活をして、暑さに負けない体づくりをしましょう！

しかけんしん けっか 歯科検診の結果



6月24日の歯科検診の結果をみましょう。「むし歯が1本もなかった人」、「むし歯がある人」、「むし歯を治療してきれいになっていた人」はクラスでどれくらいいるかな？

歯は、私たちの健康に関わるとても重要な役割を担っています。今回の歯科検診でむし歯があると指摘された人は、歯科医院に行って治療をしてもらいましょう。



～保護者の皆様へ～

歯科検診にて、学校歯科医の五木田先生から「歯肉に炎症がみられるお子さんが多い」とご指摘をいただきました。

歯肉炎は、歯のみがき残しによって起こり、初期段階であれば丁寧なブラッシングによって改善することができます。学校では、定期的な歯みがき指導を行っていく予定ですが、一度ご家庭でもお子さんの歯のみがき方についてご確認いただければと思います。よろしくお願ひいたします。

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけましょう



夏に特に注意してほしいのが熱中症です。熱中症は、気温や湿度が高い日や、日差しが強い日に起こりやすくなります。また、不規則な生活をしていたり、体調が悪かったりするときも熱中症になりやすいとされています。重度の熱中症は命にかかります。熱中症の予防法や応急手当について知り、自分だけでなく友達や家族の命も守りましょう！



ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

- ・めまい ・立ちくらみ ・ふらふらしてまっすぐ歩けない ・手足のしびれ ・頭痛 ・吐き気
- ・おう吐 ・体温が高い ・意識がもうろうとする ・意識がなくなる など

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するために

- こまめに水分を補給する
 - 塩分を適度に摂取する
 - 通気性のよい服を着る
 - 外に出るときはぼうしをかぶる
 - 体調が悪いときは無理に運動をしない
 - 適宜マスクを外す
- ※屋外で周りの人と十分な距離を保てる時は、マスクを適宜外すようにしましょう。
暑い場所でマスクをつけていると、熱がこもって熱中症になる危険性が高くなります。



おうきゅうてあて 応急手当

- 日陰やクーラーのかかったすずしい部屋に移動する
- 水分・塩分を補給する
- 衣服をゆるめる
- 首やわきの下、太もものつけ根を氷や保冷剤などで冷やす



◎意識がない場合はすぐに周りの大人に話し、救急車を呼ぶ！

すいぶん ぼきゅう 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いっもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がると、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。