

令和7年6月2日
石仏小学校 保健室

6月梅雨の季節に入りました。ジメジメした日もありますが、晴れると気温があがり、熱中症の危険性が高くなります。

熱中症の症状

- 手足がしびれる
- めまいや立ちくらみがする
- 手足の筋肉がつったり、いたんだりする



このような体調の変化があれば、すぐに、近くにいる大人の人に声をかけましょう。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

熱中症の予防！
疲れたら、無理せず
休むのが基本



暑さに負けない体づくり

1. 水分をこまめにとろう
2. 睡眠時間をたくさんとろう
3. バランスのよい食事をとろう



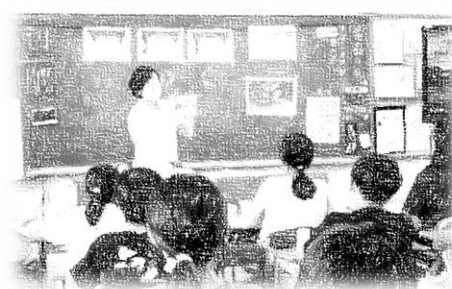
汗をかいたときは塩分も必要ですが、1日3食をバランスよく食べることで、日常生活の体に必要な塩分はとれています。スポーツドリンクには砂糖が入っているので飲みすぎに注意しましょう。



ブラッシング指導・歯科検診を行いました

5月30日(金) 5・6年生には歯科衛生士によるブラッシング指導を、1・2・3・4年生には「はみがきうた イーハー」を聞いてブラッシングを学び、そのあとに歯科検診を行いました。

学校歯科医の井上先生から「みなさんの歯の様子から、毎日歯みがきをがんばってくれていることがわかります。」とほめていただきました。また、「少しの治療で終わる小さなむし歯の子がいたので、大きいむし歯になる前に、歯医者さんに行ってくださいね。」とおっしゃっていました。



歯科検診の結果は全員に配ります。要受診に○がついていた人は、早めに歯科医院に行ってもらいましょう。

6月3日(火)は4年生に「第82回全国小学生歯みがき大会」をします。持ち物があるので忘れ物がないように準備をしておいてください。

ミュータンス菌がねらっているのは…



歯をみがかない子



ダラダラ食べる子



古い歯ブラシで
みがく子