

はぐりきたしょうがっこう
葉栗北小学校
ほけんしつ

気温が上がり、熱中症が心配される季節になりました。熱中症は、予防できる病気です。予防方法や、軽い症状のときに自分でできることを知っておくことが、自分の命、まわりの子の命を守ることに繋がります。自分は大丈夫、と思わず、熱中症について正しく知ってほしいと思います。



【おうちの方へ】歯科検診がおわりました！

むし歯予防のためにもっとも大切なこと・・・

フッ素！

いつも使う歯みがき粉、フッ素入っていますか？

3～5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 
6歳～成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm～2cm程度) 

日本小児歯科学会が推奨している歯みがき粉の量です。小学生のお子さんから、歯ブラシ全体程度の量がおすすです。

さらに、「歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。」というのが、フッ素の効果を得るために良い使い方だそうです。

ぜひ、ご検討ください。

学校歯科医 安藤公敏先生より

は 歯をみがくといいことがいっぱい！

...
しこうや
歯垢や
食べカスがとれて
せいけつに！

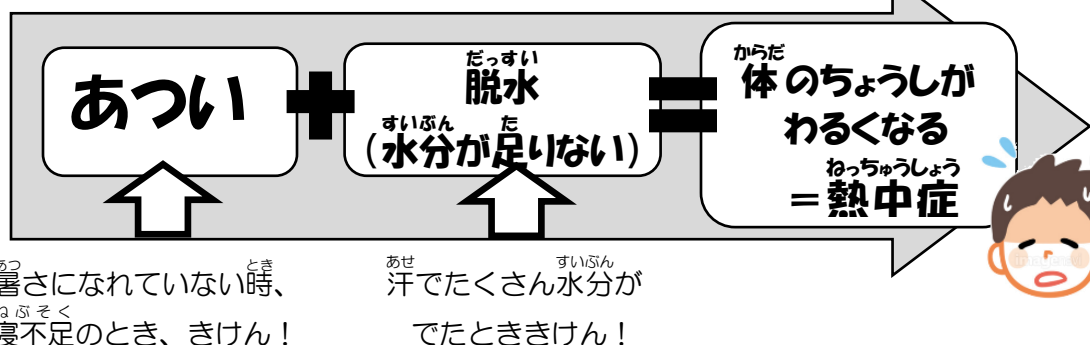
きん
ミュータンス菌をへらす！

ば ししゅうびょう
むし歯や歯周病を
ふせぐ！

7月の保健目標

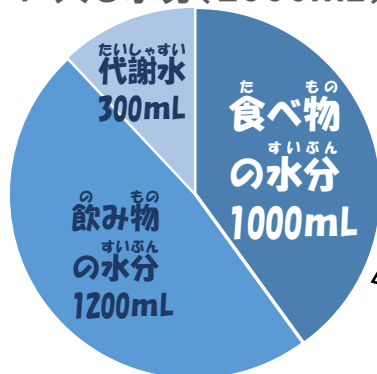
夏の健康管理に気をつけよう

★熱中症に気をつけよう！ ①熱中症とは

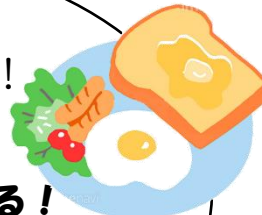


②熱中症予防で大切なこと

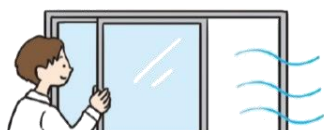
カラダに入る水分(2500mL)



朝ごはんを食べること！
水分だけでなく、
塩分をとることができる！
逆に言えば、食べていない
日はとてもきけん。



1 天気予報をチェック！



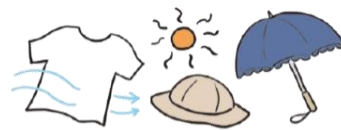
最高気温が 26℃ を超えるくらいから、熱中症の危険は高まります！

2 こまめに水分をとる！



①運動前に ②こまめに
水分をとるようにしよう！
大きな水筒が良いですね。

3 服装をチェック！



かわきやすい素材や、風通しの良い服、ぼうしや日傘などの準備をしよう！

4 汗をかく練習をする！



お風呂や運動で少しずつ、毎日汗をかくようにして、汗をかきやすい体をつくろう！

5 すいみんを多めにとる！



寝不足は、熱中症の危険度がぐんと高まり、命に関わりま
す。10時までに寝ましょう。

6 調子がわるいときは
むりをしない！



運動前から調子が悪い人や、
寝不足の人は、暑い日には運動
を中止しましょう。