



# ほけんだより 7月

令和6年7月3日  
No.6 保健室

毎日暑いですね。暑さや梅雨で天気の良い日が続く、体調をくずす人が増えています。水筒を準備して、暑い夏でも元気にすごせるようにしましょうね。夏休みまであと一か月です！今月もがんばりましょう。

## ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意！

熱中症は、日差しの強いところや気温の高いところに長くいると、体温を調節するはたらきがうまくいなくなったり起こります。体育や休けい時間には、外や体育館でたくさん体を動かしていますね。1人1人が気をつけて熱中症を防ぎましょう。

じゅうしょうど 重症度	いちど I度	にと II度	さんど III度
しょうじょう 症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>あせが大量にでる</li> <li>めまい、立ちくらみがする</li> <li>筋肉のこむらがえりがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭がガンガンする</li> <li>吐き気がする、吐いてしまう</li> <li>体がだるい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識がない</li> <li>呼びかけても反応がおかしい</li> <li>体が高温になる</li> </ul>

### こんな症状がでたら・・・

→ 近くの先生に知らせよう



→ 涼しい場所に移動しよう



→ 体を冷やそう



### なにより**予防が1番大切**です！

**こまめな水分補給！**

合言葉は・・・

『のどがかわく前に！』



**服装を工夫しよう！**

熱を集めにくい白っぽい服がおすすめ！

**よくねて、よく食べる！**

規則正しい生活をしよう！





# しかしどう 歯科指導を行いました！



1~4年生は、歯科検診の後、小畠歯科医院の安名先生に歯垢染色液を使用したブラッシング指導をしていただきました。どうしてむし歯になるのか教えていただき、みがき残しがどこに多いか確かめ、ピンクに染まった部分を歯ブラシできれいにみがきました。



しよくじ あま  
食事や甘いものを  
た 食べる と 歯 に ばい きん が！

みがかないと歯が黒く  
なってむし歯になるよ！



は む し 歯 後 なの に  
た く さ ん 汚 れ て る！

5・6年生は、はじめにむし歯や歯ぐきの病気(歯肉炎)についてお話をしました。自分の歯ぐきの様子を鏡で観察し、歯垢染色液で染め出しをしました。ほとんどの歯が永久歯(大人の歯)になっている高学年は、むし歯や歯肉炎にならないように特にていねいな歯みがきを心がけましょう。

まえ ば 歯 の 裏 に みが  
き 残 し が 多 か っ た！



歯 と 歯 の 間 の 汚 れ  
は、デンタルフロスを  
使 っ て み よ う！



歯 肉 炎 の 歯 ぐ き は、  
赤 く 腫 れ た り、歯 みが き を  
す る と 血 が 出 て く る よ！

## 保護者の方へ

小学生の歯が生え替わるこの時期は、歯みがきがとても難しく、磨き残しも多くなりがちです。また、生えてきたばかりの歯はやわらかく、むし歯になると非常に早く進行してしまいます。週に1回でも、お口のチェックをかねた仕上げ磨きをしていただけたらと思います。

また、神石高原町は、県内でも児童生徒のむし歯の保有率が高いです。歯科検診の結果、お知らせの「受診のおすすめ」の項目に○印がある人は、早めに治療をされることをおすすめします。