



ほけんもくひょう
保健目標

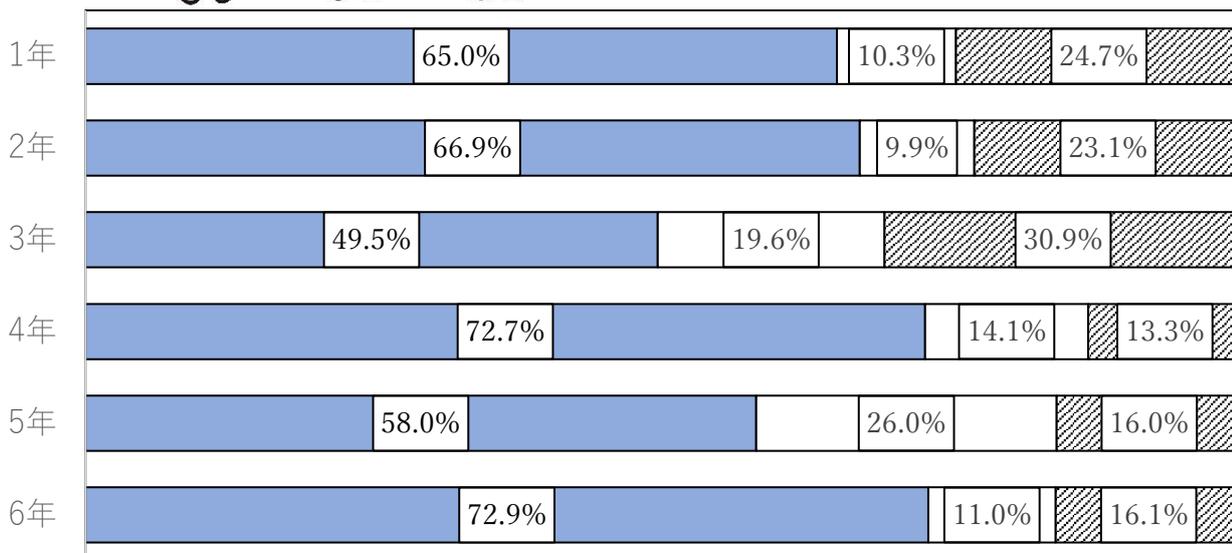
は たいせつ
歯を大切にしよう

さわやかに晴れわたる日が多くなりました。ただ気温が30℃を超える日も出てきています。体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症を起こしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、次の日に疲れを残さないようにしましょう。もちろん、朝食をしっかり食べることも大切ですよ！

なかふじ こくち なか
中藤っ子の口の中は・・・



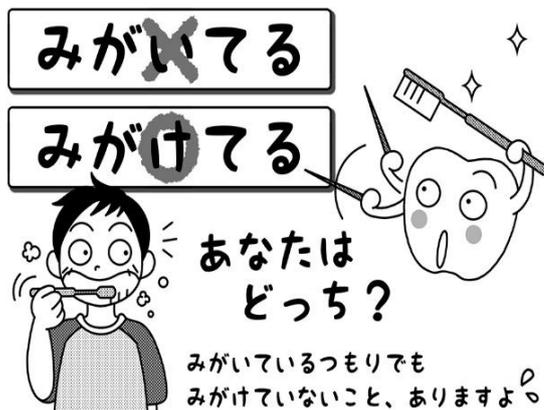
し かけんしん けっか
～歯科検診の結果より～



■ むし歯のない子 □ むし歯を治してある子 ▨ むし歯を治していない子

きれいにみがけている子とそうでない子の差が大きいですね。中には数年間、むし歯を放置している人もいます。親が子供に、むし歯の治療など必要な処置を受けさせないデンタルネグレクトも昨今話題になっています。定期的に歯科医に行き、検診やおそうじをすることがとても大切ですよ。

(学校歯科医さんより)



あなたはどっち？

みがいているつもりでも
みがけていないこと、ありますよ。

プール学習がはじまります！

キャップの中にかみの毛を全部入れます。かみの長い人は、結びようにしましょう。

目や耳、鼻などに病気になる人は、事前にかかりつけのお医者さんに相談するようにしましょう。

プールの水の中には消毒のために塩素という薬が入っています。そのためにプールの後、目が赤く充血する人がいます。塩素に過敏な人は、ゴーグルをつけて、目を守るようにしましょう。

準備運動をしっかりとしよう！

前の日は早く寝よう！

朝ごはんをしっかりと食べよう！

かみの毛・体はいつも清潔に！

手足のつめはだいじょうぶ？

熱中症は予防が肝心！めざせ熱中症ゼロ

☆暑さに体を慣らそう

「暑熱順化」運動や入浴を通して「汗をかける体」、「熱を逃がせる体」を作っておくことが大切です。



☆食事・睡眠を中心に生活習慣を整えよう

朝食を抜くことで、エネルギー不足と脱水をおこす危険があります。また、寝不足は疲労が蓄積し、熱中症の引き金になります。1日8時間以上は寝て、朝食をしっかり食べて登校しましょう。

☆喉が渇いていなくてもこまめな水分補給をしよう

体が一度に吸収できる水分量は、200mlとされています。大量に飲んでも吸収しきれなかった分は尿として排出されてしまいます。そのため、一度に大量に摂取するのではなく、こまめな水分補給が大切です。

◎水筒に十分な量のお茶を準備しましょう(800~1000ml)。

(補助用としてペットボトルのお茶やスポーツ飲料を持ってくることも可としますが、その場合は必ず名前を書いたペットボトルホルダーに入れてきてください。また、食中毒の予防のためにも、毎日必ず持ち帰りましょう。)

