



新座市立池田小学校  
保健室  
R6.7.1  
No.4



梅雨が明けると晴れて暑い日が続きます。暑くなりはじめの時期は、からだの暑さになれていないため、体調を崩しやすいので、体調管理には気をつけましょう。また、たくさんの汗をかき季節ですので、こまめに水分をとるようにしましょう。

## めざせ！！池田っ子むし歯ゼロ！！

5月と6月に行った歯科健診の結果を、全員に配付しました。今年度、受診が必要だった人は、**69人**でした。そのうち、むし歯がある人は、**42人**でした。むし歯はそのままにしても治るものではありません。むし歯の進行はあっという間ですので、『受診のお勧め』に○がついていた人は、早めに受診しましょう。

また、むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。学校歯科医の田中先生も「歯みがきができていない子が多い」とおっしゃっていました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。歯石になると、歯みがきではとれないので、歯医者さんでとってもらう必要があります。歯みがきはしていても、きちんとみがけているかどうか、自分の歯みがきの仕方を見直してみましょう。



### 《受診が必要な人》



1-1	3人	3-3	3人	6-1	5人
1-2	2人	4-1	2人	6-2	6人
2-1	6人	4-2	5人	6-3	8人
2-2	3人	5-1	7人	やまざくら	2人
3-1	3人	5-2	4人	計	69人
3-2	6人	5-3	4人		

## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう



ねっちゅうしょう お  
熱中症が起こりやすい日

これから夏本番です。気温がぐっと高くなり、熱中症も多くなります。体調が悪いと感じたら周りの人や先生に言うようにしましょう。正しい知識と行動で、熱中症を防ぎましょう。



きゅう あつ ひ  
急に暑くなった日



きおん たか ひ  
気温が高い日



かぜ よわ ひ さ つよ ひ  
風が弱く日差しが強い日



しつど たか ひ  
湿度が高い日

ねっちゅうしょう  
熱中症にならないために



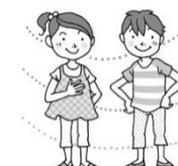
こまめに水分  
ほきゅう  
補給をしよう



ひ かげで休  
けい  
しよう



ぼうしを  
かぶろう



ゆとりのある風通し  
のよい服装をしよう



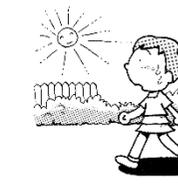
じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠を  
とろう



いち しょく  
1日3食バラ  
ン  
すよく食べよう



たいちょう わる  
体調が悪いときは  
うんどう  
運動をひかえよう



あせ  
汗をかき  
しゅうかん  
習慣を  
つけよう