



高岡市立戸出西部小学校

梅雨入りが間近になっています。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくなかったりすると熱中症の危険が高まります。また、梅雨の晴れ間、急に気温や湿度が上がった時も熱中症が起こりやすくなります。十分な睡眠や栄養バランスが取れた食事ですぐに熱中症に備えましょう。

## 熱中症を予防しましょう！

### 「万全」で臨む！ 熱中症対策の必須事項

#### 1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

#### 2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

#### 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

#### 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

#### 5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

#### 6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

### —お願い—

次のような場合は、熱中症予防のため体育への参加を見合わせます。

- ① 体調不良 ② 睡眠不足 ③ 朝ごはんを食べていない

また、熱中症の症状が見られる場合、速やかに水と電解質を補うことが大切です。熱中症を疑う時は、経口補水液(OS-1)を摂取してもらうことがあります。

# もうすぐプール学習が始まります



## プール学習を安全に行うためのお願い

プール学習がある朝は、**ご家庭で必ず熱を測り、念入りに健康観察**をしてください。下記の場合は、児童の安全のためプールに参加できません。**必ず連絡していただきますようお願いいたします。**

- かぜ症状（鼻水、咳、寒気、微熱等）がある。
- 腹痛、吐き気、下痢がある。
- 体にできもの、化膿症がある。
- 食欲がなく、朝ご飯も普段通り食べられなかった。
- 耳に痛みがある。



## 『歯・口腔の健康診断結果のお知らせ』をお配りしました。

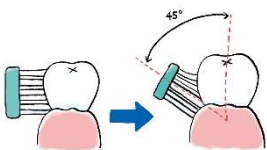
『要受診』に印があったお子さんは、早めにかかりつけの歯科医の診察を受けてください。

### 効果的な歯磨きのコツ

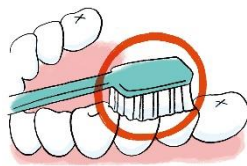


虫歯を作るミュータンス菌が、食べものに含まれる糖분을エサにしてプラークをつくります。プラークの中で増えたミュータンス菌が糖分から酸をつくります。この酸で虫歯をつくります。

プラークはベタベタしていて、歯にしっかりくっつき、うがいでは落ちないので、プラークをとるためにもていねいな歯磨きが大切です。また、プラークは歯についたままだと、歯石というものになります。歯石は歯みがきでは落ちませんので、歯医者さんでとってもらうこととなります。



歯と歯肉の境目は、歯ブラシを斜めにあてる。



奥歯のかみ合わせ部分には、軽い力で毛先をあてる。



きほんは「かるく+こきざみに」