



2024 年
(令和6年) 6月
泉小学校 保健室

6月4日～10日は「^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間」です

^{がつ し かけんしん}4月の歯科検診で、^{ば い ひと}むし歯があると**い**われた人もいますね。^{いっしょうつか たいせつ は}一生使う大切な歯で
^{まいにち せいかつしゅうかん みなお}す。毎日の生活習慣も見直してみましょう。



^はむし歯に**な**いやすい人は…



おかしをダラダラ
^た食べる



^{あま}甘いものばかり
^の飲む



^かよく噛まずに
^{はや た}早く食べる



^は歯みがきせずに
^ね寝る

^ばむし歯はなくても、^{ていきてき は いしゃ かよ}定期的に歯医者に通い、^は歯みがきでは**お**落とせない歯垢を
^お落としてもらったり、^{しせき}歯石をとってもらったりすることが**だいじ**です。おうちで
^{まいにちおこな}毎日行うセルフケアと、^{は いしゃ おこな}歯医者で行ってもらうプロケアの**りょうほう**の両方を組み合わせて、
^{はじ}初めて**こうかてき**効果的な**よぼう**予防につながります。

^{て い き けんこうしんだん}定期健康診断が**お**すべて終わりました

^{もんしんひょうとう きょうりよく}問診票等のご協力ありがとうございました。受診が必要な児童には、お知らせの
^{かみ わた}紙を渡しています。^{じゅしん}受診されましたら、^{がっこう ていしゆつ}学校へ提出をお願いします。また、「健康の
^{きろく}記録」も1学期中にお渡しする予定です。

ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けましょう



ほんかくてき あつ ひ ふ 本格的に暑い日が増えてきます。しょうす よぼう あつ きせつ 上手に予防して、暑くなるこれからの季節をの 乗り切りましょう。

★規則正しい生活を送る

はやね はや お あさ 「早寝・早起き・朝ごはん」の きそくただ せいかつ おく 規則正しい生活を送ろう。

★マスクをとる

かわ かん のどの渇きを感じづらく、 ねつ 熱もこもります。

★帽子をかぶる

あたま おんど しょうしょう 頭の温度の上 昇を ふせ 防いでくれます。

★こまめに水分補給

かわ のどが渇いていなくても、 きゅうけいじかん の 休憩時間ごとに飲みましょう。

すいとう わす 水筒を忘れずに！



あつ しすう 暑さ指数 (WBGT) ※気温ではありません	きけん ど 危険度
31℃以上	きけん 危険
28～31℃	げんじゅうけいかい 厳重警戒
25～28℃	けいかい 警戒
21～25℃	ちゅうい 注意
21℃未満	あんぜん ほぼ安全

あつ しすう きおん 暑さ指数とは気温や しつどう 湿度等から、ねっちゅうしょう 熱中症への ないやすさを表したものです。

いずみしょうがっこう ねっちゅうしょうけい うんどうじょう たいいくかん せっち あつ しすう 泉小学校では、熱中症計を運動場、体育館に設置し、暑さ指数 (WBGT 値) を測定しています。あつ しすう きけん 暑さ指数が危険レベルのとき、ねっちゅうしょうけいかい 熱中症警戒アラートが はつれい 発令されている時は、とき そとあそ たいいく きんし 外遊びや体育が禁止になることもあります。