



いよいよ夏本番。気温の高い日が続いていますが、子どもたちは元気いっぱいです。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに行い、今年の夏も元気に過ごしましょう。

ねっ ちゅう しょう げん いん
熱中症の原因は
3つの不足!

すい みん ぶ そく
睡眠不足
睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



し がい せん かうだ まも
紫外線から体を守ろう
し がい せん あ
紫外線を浴びすぎると、
しょうらい ひ ふ め びょうき たか
将来の皮膚や目の病気のリスクを高めます。

- ✓ **紫外線が強い午前10時～午後2時は外出をさける**
- ✓ **帽子**
- ✓ **日かげ**
- ✓ **日焼け止め**
- ✓ **長袖長ズボン**
- ✓ **日傘**
- ✓ **サングラス**

すい ぶん ぶ そく
水分不足
なつ
夏はたくさん汗をか
から、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



うん どう ぶ そく
運動不足
うん どう ぶ そく たいりよく
運動不足だと体力が
落ちて熱中症にな
りやすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう



夏休みの間に治療をすませましょう!

6月をもちまして予定していた健康診断がすべて終了しました。持ち物や準備等、ご協力ありがとうございました。治療のお知らせをもらった人は、夏休みの間に治療をすませましょう。



「歯肉炎5年生」「歯のけが予防4年生」「酸蝕歯6年生」について学習しました!

6月の「歯と口の健康週間」では、歯について学習しました。生え変わったばかりの永久歯は、ずっと大切にしていきたいですね。歯をけがしたときの対処方法や、歯肉炎の予防法などを学びました。

