えがお

令和５年６月５日
保健だより　６月号
水戸市立千波小学校

運動会が終わり、６月です。そろそろ梅雨入りです。本格的な暑さがくる前のこの時期は、体調を崩しやすく、また熱中症を起こしやすいので、日頃からの体調管理が大事です。三度の食事をしっかり摂り、早寝早起きを心がけ、手洗い、うがいをしっかり行いましょう。

６月の保健安全目標
- 正しくみがいて歯を大切にしよう
- 室内での安全な遊びを工夫しよう

６月の健康診断
１日　耳鼻科検診
７日　眼科検診
１３日　尿検査（二次）

千波っ子の歯と口の健康状況～歯科検診から～

歯の状況

６月４日から６月１０日は歯と口の健康習慣です

むし歯がない人
４５１人

処置してある人
１４７人

むし歯がある人
１２３人

歯肉の状況

軽度の歯肉炎の人
１１１人

歯肉炎の人
３１人

歯科健康診断の結果を配付しました。
歯科健康診断で、むし歯が見つかった人は痛くなくても早めに歯科医院を受診しましょう。乳歯のむし歯もそのうち抜けるからと放置していると、後から生えてくる永久歯に影響することがあります。歯医者さんに相談しましょう。

茨城歯科専門学校生による歯科保健指導を行います。
6/28　3時間目　１・３・５年生対象
6/29　5時間目　２・４・６年生対象

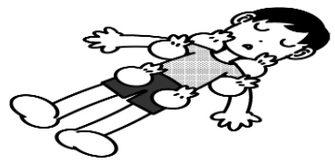
熱中症を予防しよう

夏本番を前に，じっとりとした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する６月。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて，特に注意したいのが「熱中症」です。
熱中症は，気温や湿度が高い環境下で，体内の水分や塩分のバランスが崩れ，体温調節機能がうまく働かなくなってしまったために現れるさまざまな症状の総称です。

こんな日・場所では要注意！！
- 気温が高い日
- 暑くなり始め
- 湿度が高い日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 熱帯夜の翌日
- 照り返しが強い場所
- 熱いものがそばにある場所
- 急に暑くなった日

★こんな人は要注意！！★
- 体調が悪い人（発熱・下痢をしている人）
- 暑さに慣れていない人
- がんばり過ぎる人
- 心臓病や腎臓病など病気がある人
- 肥満の人

熱中症の応急処置
わきの下、太ももの付け根など太い血管があるところを氷で冷やしましょう。



ジメジメした梅雨だからこそ
意識しよう！身のまわりの清潔な生活

下着やハンカチは
毎日洗濯してきれいなものを

普段着だけでなく、
体操服もこまめに洗濯する

お風呂やシャワーで
体や髪の毛をしっかり洗う