



梅雨が明けると夏本番！暑さに強い体づくりが欠かせません。つつい冷房を使い過ぎたり、冷たいものを飲んだり、食べ過ぎたりしがちです。温度差は、体調を崩す原因の一つです。バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。

今月の保健目標 夏の健康管理に気を付けよう



熱中症注意報発令中！！

夏は、熱中症が最も心配される季節です。こまめに水分補給を行ったり、生活習慣を乱さないなど、積極的に熱中症にならない工夫を考えて、取り組んでみましょう。

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーっとする

さらに症状が進むと・・・

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気、嘔吐
- 受け答えがおかしい

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなとき・・・

気 象	体 調	環 境
★熱くなり始めの時期 ★急に暑くなった日 ★熱帯夜(最低気温 25℃以上の夜)の翌日 体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。	★食事をきちんと食べていないとき ★風邪や下痢の後 ★睡眠不足のとき 食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、風邪や下痢の後で脱水症状になっているときは熱中症のリスクが高まります。	★気温が高い ★湿度が高い ★日差しが強い ★風が弱い 炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉め切った運動は、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

熱中症かな？と思ったら

- ① 体の内側を冷やす
 日陰など涼しい場所で休憩を取り、水分や塩分を補給しましょう。
- ② 体の外側を冷やす
 太い血管のある首や脇の下、足の付け根を水や氷などで冷やしましょう。

歯みがきコンクール結果発表！！



金の歯賞

1年4組 90.2%
2年5組 92.6%
3年7組 85.3%



銀の歯賞

1年6組 86.2%
2年8組 89.7%
3年5組 81.9%



みなさんよく頑張りました！コンクールが終わっても毎日の歯みがき・ブクブクうがいを心がけて、むし歯ゼロを目指しましょう。

歯垢染め出しテスト実施結果

1学年対象に、歯垢染め出しテストを各家庭にて実施してもらいました。提出率 95.8%

＜生徒の感想＞

- 思った以上に磨き残しがあってビックリしました
- 歯肉との境目や前歯の裏が磨けていないことがわかりました。



＜保護者の感想＞

- 定期的に染め出しをして、磨き残しの確認ができるといいね。歯は一生もの大事にしよう。
- かなり磨き残しがあるので、もう1度ブラッシング指導を受けに行こうと思います。

☆保護者の感想記入率 94%！

健康に関心が強く、親子で取り込んでくださったことに感謝いたします。

歯みがきカレンダー実施結果

全学年対象に、1週間1日3回歯みがきできたか実施してもらいました。提出率 94.7%

感想

＜1年生＞これからは歯みがきコンクール以外にも給食後に歯みがきをしていきたいです。

＜2年生＞歯みがきの大切さを感じました。なので毎日続けて行きたいと思います。

＜3年生＞昼に歯みがきをすると口の中が、スッキリして、午後の授業に集中することができました。

歯と口の健康啓発標語代表者

1の5

守ろうよ 一生残る 永久歯

2の2

歯みがきは 心もみがく まほうのそうじ

3の1

どっちがいい 黄色いコーンと 白い teeth



保健委員会全員で標語を考えました。各学年1名を投票で選び、朝霞斑の審査会に選出しました。

歯科健診結果 (全校生徒)

	男子	女子	合計
むし歯	14.6%	16.9%	15.8%
歯並び	27.8%	25.7%	26.7%
歯垢	29.3%	33.8%	31.6%
歯肉炎	28.1%	20.8%	24.2%

むし歯よりも、歯垢や歯並びの治療を必要とする生徒の方が多くいました。

治療だけに歯医者さんへ行くのではなく、クリーニングの為に是非受診するようにしてください。クリーニングも子ども医療費が使えるそうです。



～ 保護者の方へ ～

4月から実施した健康診断が全て終了しました。ご協力ありがとうございました。お子様に治療のお願いを配布しましたので、早めに治療を行っていただくようお願いいたします。

