



令和5年6月30日  
 進徳小学校 保健室

お子様と一緒に  
 ご覧ください。

ねっちゅうしょう  
**熱中症はまず**予防**です**

ねっちゅうしょう  
 どんなどきに**熱中症**になりやすいの？

- かんきょう 環境**
- 気温が高い
  - 湿度が高い
  - 風が弱い
  - 日差しが強い
  - 閉め切った室内
  - 急に暑くなった日

- からだ**
- 高齢者、乳幼児、肥満
  - 持病
  - 低栄養状態
  - 脱水状態  
(下痢、インフルエンザ等)
  - 体調不良  
(寝不足等)

- こうどう 行動**
- 激しい運動
  - 慣れない運動
  - 長時間の屋外作業
  - 水分補給がしにくい



まいにち  
**毎日チェック！WBGT**

げんかん き  
 玄関にあるのに気づいたかな？

**危険!!**  
 うんどう 運動はしないで！  
 すいぶん 水分をとって、室内ですごそう！

**警戒!!**  
 うんどう はげしい運動はやめて！  
 10~20分おきに休憩をしよう！

**嚴重警戒!!**  
 30分おきに休憩をしよう！

**注意!!**  
 ねっちゅうしょう 熱中症になる可能性がある  
 すいぶん 水分をとりながら運動をしてね！

**ほぼ安全**  
 ねっちゅうしょう 熱中症の危険は小さいが、油断  
 は禁物！しっかり水分をとろう！

いまの あつさレベル

3	気温	WBGT	注意
35	31	危険	運動はしないで！ 水分をとって、 室内ですごそう！
31	28	警戒	持久走などのほげしい 運動はやめてね！0~20 分おきに休憩をしよう！
28	25	注意	いっぱい休憩をとってね！ 30分おきに 休憩をしよう！
24	21	ほぼ安全	水分をとりながら 運動をしてね！

6月 日( )  
 すいぶん 水分を  
 しっかり  
 とろうね！

きょう ひるやす  
 今日のお昼休みごろは...

ほぼ安全！  
 でも油断は禁物！

よぼう  
 の予報！

# は がくしゅう 歯の学習をしました！

6月は歯の健康の取り組みに力を入れ、全学年で歯の保健指導を行いました。主に、1～3年生はむし歯、4～5年生は歯周病について学習しました。是非ご家庭でも歯のお話をしてあげてください。また、仕上げみがきや歯ブラシの点検もお願いします。

## 1本1本ていねいに歯みがき

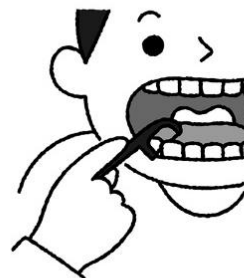
80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる  
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って  
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で  
歯の健康チェック！

### ★進徳小学校 歯科検診結果（むし歯保有者）

	ねんせい 1年生	ねんせい 2年生	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生	しんとくしょう 進徳小 ぜんたい 全体
むし歯 保有者数（人）	5人	8人	4人	5人	5人	2人	29人
むし歯 保有者率（%）	13.5%	19.5%	9.3%	11.1%	11.1%	8%	12.3%
受診済の人数 （人）	3人	7人	1人	1人	0人	0人	12人
受診率（%）	60%	87.5%	35%	20%	0%	0%	41.4%

（6月26日現在）

受診勧告の用紙をもらった人は、なるべく早く受診し、治療が終わりましたら黄色の用紙を学校までご提出ください。よろしくお願ひします。