

# すこやか

大津市立大石小学校保健室  
令和5年7月6日発行



かた いっしょ よ  
おうちの方と一緒に読みましょう

きゅう しょく ご

## 給食後のはみがき、再開します

さい かい



おいしいしょうがっこう  
大石小学校

しかけんしん けっか  
歯科検診の結果



むし歯があった人

40人



むし歯になりかけの歯  
(C0) があった人

35人

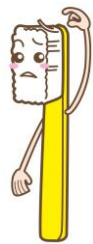


歯こうがたまっていて  
受診が必要な人

15人



歯科検診では93人  
に受診のおたより  
を配りました!



※3つの中には同じ人が入っている場合もあります

新型コロナ感染症が感染法上の5類(インフルエンザと同じ)になったことで、必要な予防

は行いながらも、さまざまな活動が再開されてきています。

新型コロナ感染症対策として、ここ数年、学校での給食の後のはみがきはしていませんでしたが、給食後のはみがきを行っていきたくと思います。給食を食べた人から、はみがきをします。はみがき中はおしゃべりはしないようにしましょう。

給食袋にはぶらし(必要な人は歯みがき粉)を入れて持ってきましょう。はぶらしは置き

っぱなしにせず、毎日持って帰ります。むし歯0を目指してがんばっていきましょう。

# し 知って防ごう！ ねっ 熱中症

## ねっ 熱中症とは？

あつ 暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ  
 かつどう 活動などであせをかきすぎて水分不足になっ  
 たり、たいおん たか 体温が高くなったりして体にさまざま  
 なしょうがい お 障害が起こることを熱中症といいます。  
 ねっ 熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、  
 てあし 手足のしびれ、ずつう 頭痛、はき気、おう吐などが  
 あります。じゅうしやう 重症の場合には、いしき 意識がなくなり  
 いのち かか 命に関わることもあるので、ちゅうい 注意が必要です。  
 こまめに すいぶん 水分を（はげしく うんどう 運動したときはえん  
 ぶん 分も）とり、また うんどうちゆう 運動中は ていき 定期的に きゅう  
 ねっ 熱中症を よぼう 予防するようにしましょう。

めまい、はき気 大量のあせ



ねっ 熱中症の主な症状：めまい、しっしん、  
 大量のあせ、はき気、おう吐、たいおんじやう 体温上しよ  
 う、ぶぶんてき 部分的なけいれん、てあし  
 ずつう 頭痛、けつあつてい け けいれん、いしきしょうがい  
 意識障害など

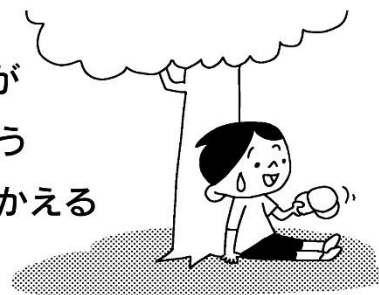
## ねっ 熱中症予防のために

すいぶん えんぶん 水分（塩分）  
 をとる



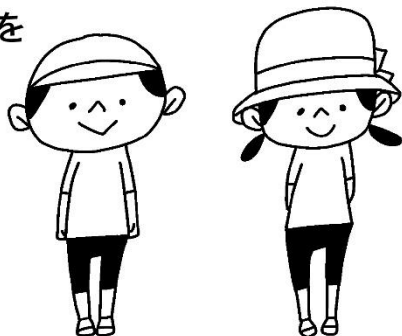
ぐあい わる 具合が悪くなる前に、まへ すいぶん 水分をとるこ  
 たいせつ ことが大切です。

きおん 気温・しつどが  
 たか 高いかんきょう  
 では うんどう 運動をひかえる



きおん 気温・しつどが高い場合は うんどう 運動をひかえ、ひ  
 やす かげで休みましょう。

ぼうしを  
 かぶる



ひざ 日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

くび 首などを  
 ひ 冷やす



ぬれたタオルを くび 首に巻くと、よぼう 予防になります。