

7月のほけんだより

R4.7.11

唐津市立切木小学校

うちひと
お家の人と、いっしょに
よんでください。

あつという間に梅雨が明け、すがすがしい青空の広がる季節がやってきました。
最近、佐賀県内や唐津市でコロナ感染者が増えてきています。コロナ対策も大切
ですが、熱中症も気をつけないといけません。のどが渇く前にこまめに水分を
とり、マスクをするのが苦しいときは、マスクを外しましょう。

夏休みまであと少し。早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、元気に1学期を乗り
切りましょうね。



しょうじょう
ねっちゅうしょう
その症状
熱中症がもしれません



めまい、顔のほてり

こむら返り

だるさ、吐き気

こうたいおん
高体温

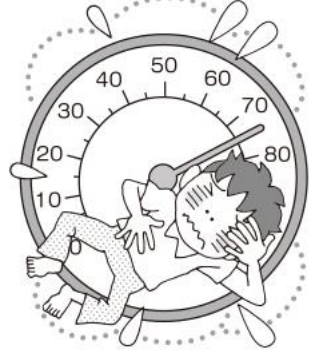


ねっちゅうしょう お
熱中症が起こりやすい日

きおん たか ひざ つよ ひ
気温が高く、日差しが強い日

しつど たか ひ
湿度が高い日

きゅう あつ
急に暑くなった日



ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防のポイント



すいみん
睡眠をしっかりとる



えいよう
栄養バランスのよい食事
しよくじ
 をとる



かる うんどう
軽い運動
あせ
 で汗をかく



のどがかわいて
 いなくてもすいぶん
水分補給
ほきゆう
 をする



えんぶん
塩分をとる



ぼうしをかぶる



しろいろ
白色などのゆったり
ふく
した服
き
 を着る



ほれいざい つめ
保冷剤や冷たい
タオル
ひ
 で冷やす

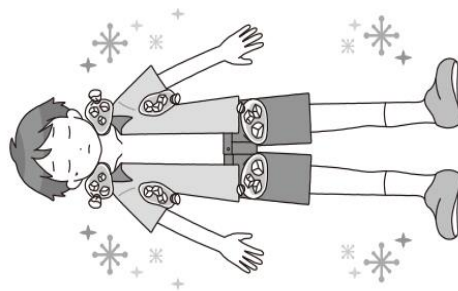


エアコンで**温度**・
おんど
湿度
しつど
 を調整する
ちようせい

ねっちゅうしょう おうきゅうしよち
熱中症の応急処置



すず ばしょ よこ
涼しい場所で横にさせる



ふく からだ ひ
服をゆるめ、体を冷やす

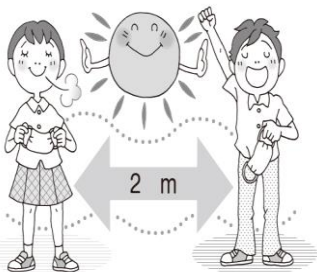


いしき ばあい
意識がない場合は
きゆうきゅうしゃ
救急車を呼ぶ
よ

マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



し か きょう しつ じっ し 歯科教室を実施しました



6/16 (木) 5校時は、歯科医 (井上歯科医院) の井上志保先生から1~3年生対象に講話をしていただきました。また、6校時は、学校歯科医 (井上歯科医院) の井上栄治先生から4~6年生対象に講話をしていただきました。歯の画像などを使い、分かりやすく話していただき、子どもたちも積極的に質問をしていました。**仕上げみがきは、6年生までは、した方がよい**ということが印象的でした。**むし歯予防のために、保護者様の仕上げみがきのご協力をよろしくお願い致します。**

子どもたちの感想文の一部を紹介します。

いとようじ (フロス) を、これからつかうのをがんばりたい。

1年 石田 悠馬

わかったことは、おくばをきれいにしなくっちゃっておもったよ。

1年 松本 蓮司

はみがきを、いのうえ先生が「ていねいにしてね。」といわれていました。これからも、がんばりたいとおもいました。

2年 白石 瑠娃

ぼくは、はみがきをするときに、順番を決めてしていないので、決めてしたいです。糸ようじなどを家でしているから、もっと歯をきれいにしたいです。

2年 田村 海叶

井上先生が、まず、どこがむし歯になりやすいかを説明してくれました。その場所は奥歯の溝のところと、歯と歯の間でした。私は、これから、お菓子を食うときは、時間を決めて食べたいです。すきまの食べかすをとりたいたときは、糸ようじを使ってとりたいたいです。そして、歯ブラシでしっかり奥まできれいにみがきたいです。

3年 伊丹 星寧

今日は、歯のことを教えてくれてありがとうございます。ぼくは、上の歯の大人の歯が、うまはえていません。次にみがくときにきれいにみがいて、大人の歯をはえやすくして、ちゃんと歯を強くしていきたいです。

3年 田口 尚政

ぼくは、これから見えづらい所や一番むし歯になりやすい所を丁寧にみがいて、むし歯にならないように気をつけます。糸ようじなども使ってみようと思います。

4年 前田 幸廣

私は、歯が黄色いと姉に言われて、けんかをおこしていました。だけど、先生の授業を聞いて大人の歯の黄色さなんだと思いました。

歯をつめでカリカリしていたら、少し黄色のよごれが出てきて「先生が話していた汚れなのか?」と思って、もっと歯みがきをしようと思いました。

4年 堀田 佳加

井上先生、歯のことを教えてくださいありがとうございます。ぼくは、大人の人にちゃんとみがいてもらいたいなあと思いました。むし歯になった人の写真を見て、痛んだらうなと思いました。あまいものをいっぱい食べないように気をつけたいなと思いました。これからも歯を大切にしていきたいなと思いました。

5年 西島 宗史郎

歯科講話を聞いて、チャチャッとやって歯みがきを、しっかりきれいにやろうと思いました。5年半しか使わない乳歯で生えかわるから、歯みがきをさぼり気味で何度かむし歯になりました。大人になって悲鳴を上げないために、今のうちに歯みがきをしっかりしようと思えます。

6年 出 悠樹

歯みがきは、いつもやっているけれど、仕上げみがきは、してもらっていないので、やってもらおうと思いました。むし歯があると、見た目も悪いし、老いたら、歯がなくなったり、ご飯を食べられなくなったりするので、歯を大切にしようと思いました。

6年 田中 莉子

産まれた赤ちゃんの歯は、母乳を飲むために歯がないことがわかりました。産まれた赤ちゃんの歯は、6か月ではえて、6歳で歯は抜けたることがわかりました。むし歯になるのは、おかしただかと思っていたけど、おかし以外にもご飯とかいろいろなものでも、むし歯になるなんて知りませんでした。歯のすきまとかに入る白いものでむし歯になると思うから、次からは、隙間にある白いものをとろうと思いました。むし歯にならないように、ちゃんと歯をみがこうと思いました。

5年 松本 有俐

私は、歯科教室でむし歯をほっといたら、歯並びが悪くなるということがわかったので、これからは歯を大切に、もし、むし歯ができたなら、歯医者にすぐ行こうと思いました。私の歯はほぼ大人の歯なので、むし歯にならないようにしたいです。「歯垢」というきたないベトベトのものが私もときどき出るので、糸ようじなどで、とろうと思いました。

6年 坂口 彩愛

