

うちのひとといっしょによんでね

入間市立東町小学校



ほけんだよい

R4.7.8 (金) No.4 保健室発行



<お願い>・発熱でPCR検査等を受けたときは、必ずリーバーに入力をお願いします！

●もうすぐ夏休み・夏の健康管理



～基本的な生活習慣・食習慣を！～★はやね・はやおき・あさごはん★

ねっちゅうしょう よ ぼう

★熱中症予防のポイント★

- ① のどがかわく前にこまめに水分をとる。
- ② 日かげでこまめに休憩をとる。(長い時間の外の活動はさける)
- ③ あせをタオルなどできちんとふく。(ぬらしたタオルで体を冷やす)
- ④ 帽子をかぶる。

◎こんな時は医師の手当てを！

- ・うわごとを言ったり、少しでも意識がもうろうとしたりした場合
- ・けいれんがある場合
- ・こんすい状態の場合



◆もし熱中症の症状になったら？！

～おぼえておこう。応急処置(おうきゅうしよち)～

- ① 涼しいところ、風通しのいいところで足を上げて横になる。
吐き気やおう吐の時はからだを横向きにする。
- ② 冷やす(首・脇の下・足の付け根)。
アイスノンや凍らせたペットボトル等を当てて、皮膚の直下を流れる血液を冷やすと有効。
- ③ こまめに水分・塩分を補給。
吐き気やおう吐の時は無理に飲ませない
(のどにつまってしまう)



意識がない場合はただちに医療機関へ



水分補給のめやす
1回「ごくごくごく」

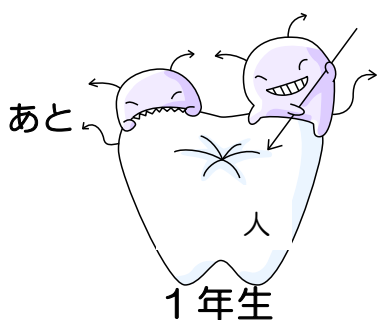


あずまちょうしょう

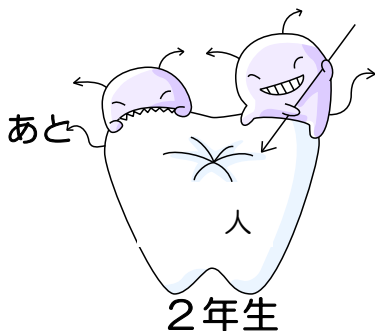
東町小むし歯治療の状況

いちにち はや なお
一日も早く治してね！！

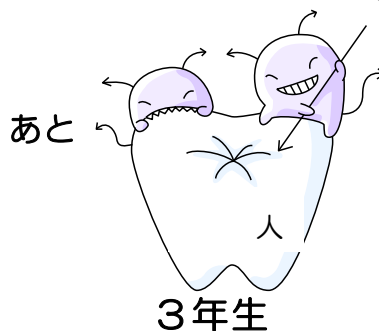
はや なお
早く治して！
むし歯ゼロ！



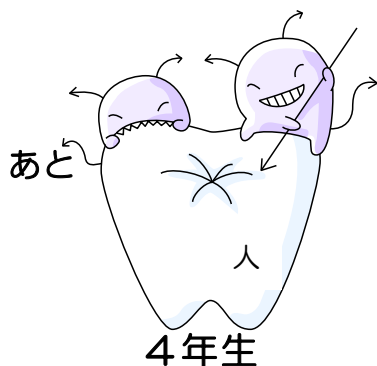
1年生



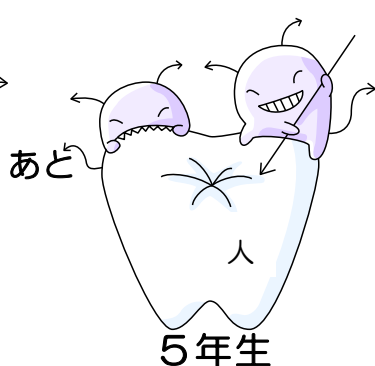
2年生



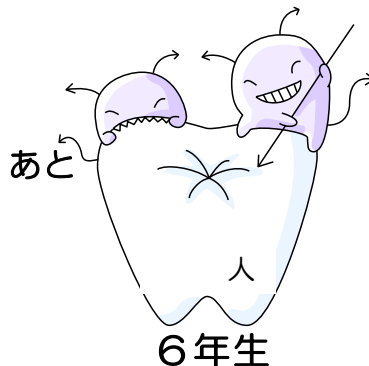
3年生



4年生



5年生



6年生

★歯のはなし★

●だいじにしよう

さいきゅうし だいいちだいきゅうし

6才臼歯(第一大臼歯)

おくば
奥歯のみぞはむし歯に
なりやすい場所です。

さいきゅうし

①6才臼歯はちからもち

6さい臼歯はぜんぶで4本はえてきます。この歯はたくさんある歯の中で一番食べ物をすりつぶす力が強い歯です。かがみで口の中をみてみましょう。

まん中から6番めの歯です。6才のころ生えてくる大人の歯です。

②たいせつな6才臼歯はとてもむしばになりやすい？

- かみあわせの溝がふかいのでカスがたまりやすいです。
- 生え始めのとき、はぐきが歯にかぶさり、間に食べもののカスがたまりやすいです。
- 歯ブラシがよくとどきません。

