

保健だより7月

令和7年7月1日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

毎日、暑い日ですね。暑くなってくると気をつけたいのが熱中症です。熱中症をふせぐには、ふ

だんの生活から気をつけることが大切です。

ねつちゅうしょう

熱中症になりにくいのはどっち？

「しっかり睡眠」と「睡眠不足」



熱中症になりにくいのはどっち!?

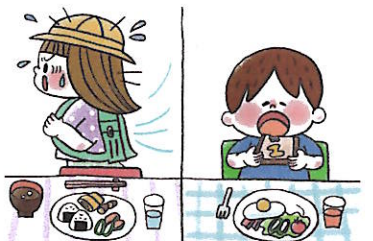
睡眠をしっかりとして



つかれをとることが大事です

① 熱中症にならないためには早く寝て、1日のつかれをきちんととることが大切です。寝不足によってからだのリズムがみだれたり、体調が悪かったりすると、体温調節するはたらきがうまく機能しなくなります。

朝ごはんを「食べない」と「食べる」



熱中症になりにくいのはどっち!?

朝ごはんは



必ず食べよう

② 寝ている間に私たちは汗をかきます。そのため、からだの中の水分や塩分が足りなくなっています。朝ごはんを食べることで、水分や塩分をとらないと、熱中症になるリスクがアップします。

水分ほきゅうは



水かお茶で

熱中症をふせいで



元気にすごそう

③ 水分をとることが大切です。清涼飲料水では糖分を取り過ぎてしまいます。スポーツドリンクや経口保水液は、激しい運動などをして汗をたくさんかいたときなどによいでしょう。

1学期の歯科健診の結果

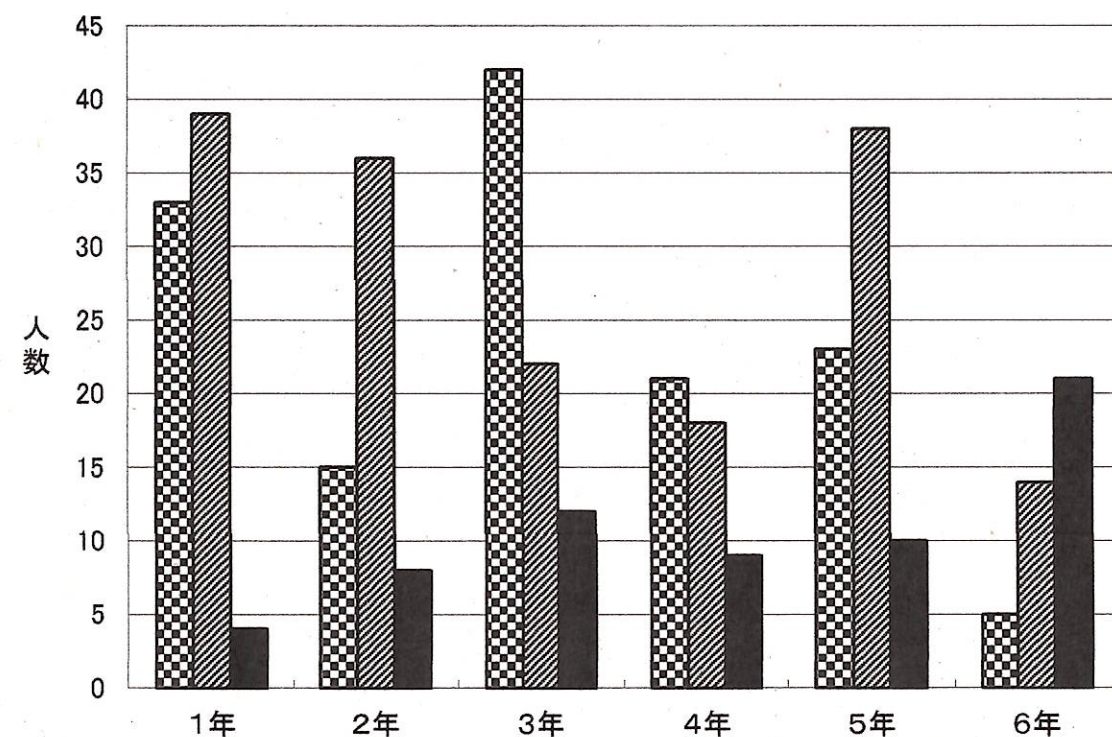
6月5日に歯科健診を行いました。乳歯のむし歯をしっかりと治し、健康な永久歯が生えてくる

環境づくりが大切です。結果は以下のとおりです。

受診が必要な人には、ピンク色の「結果のお知らせ」を配付しましたので、早目の受診を

おすすめします。

	ねん 1年	ねん 2年	ねん 3年	ねん 4年	ねん 5年	ねん 6年
乳歯のむし歯がある人数	33	15	42	21	23	5
要注意乳歯がある人数	39	36	22	18	38	14
永久歯のむし歯がある人数	4	8	12	9	10	21
歯科医の受診が必要な人数	67	53	61	38	61	37



■乳歯のむし歯がある人数 ■要注意乳歯がある人数 ■永久歯のむし歯がある人数