

保健だより7月

令和8年7月1日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

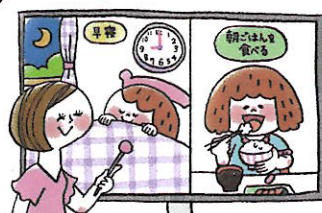
熱中症予報を見てみよう

① 睡眠不足注意報と



朝ごはん抜き注意報が出ています

② 早く寝て、次の日は



朝ごはんを食べよう

③ 運動で



からだを暑さに慣らします

①睡眠不足注意報と朝ごはん抜き注意報が出ています。夜、寝るのが遅いと、次の日は睡眠不足ですし、疲れもとれません。そして、起きるのが遅いと、朝ごはんを食べる時間がなくなります。睡眠時間が少なかったり、朝ごはんを食べなかったりすると、熱中症になる危険があります。②大切なのは、早く寝てしっかり睡眠をとることと、朝ごはんを食べることです。早く寝ると、次の日は元気に過ごせます。また、朝ごはんを食べることで、寝ている間にかいた汗で失った水分や塩分をとれます。水分や塩分は、熱中症予防に欠かせません。③熱中症にならないためには、からだを暑さに慣らすことも大切です。運動することで、からだ暑さに慣れます。なお、運動する場合は無理をせず、あまり暑くないときにしましょう。

④ 水分や塩分をほきゅうして



休憩をとろう

⑤ 熱中症に気をつけて



元気に夏をすごそう

④水分不足・塩分不足・休憩不足注意報が出ています。運動をすると、汗をかきますね。そうすると、からだから水分や塩分が足りなくなります。水分や塩分不足は、熱中症の原因になります。水分や塩分を補給しましょう。また、運動をするときは、途中で休憩をとみましょう。⑤さまざまな熱中症予報をお伝えしました。今年の夏も、熱中症にならずに、元気にすごせるように、紹介した注意報に気をつけてすごしてください。

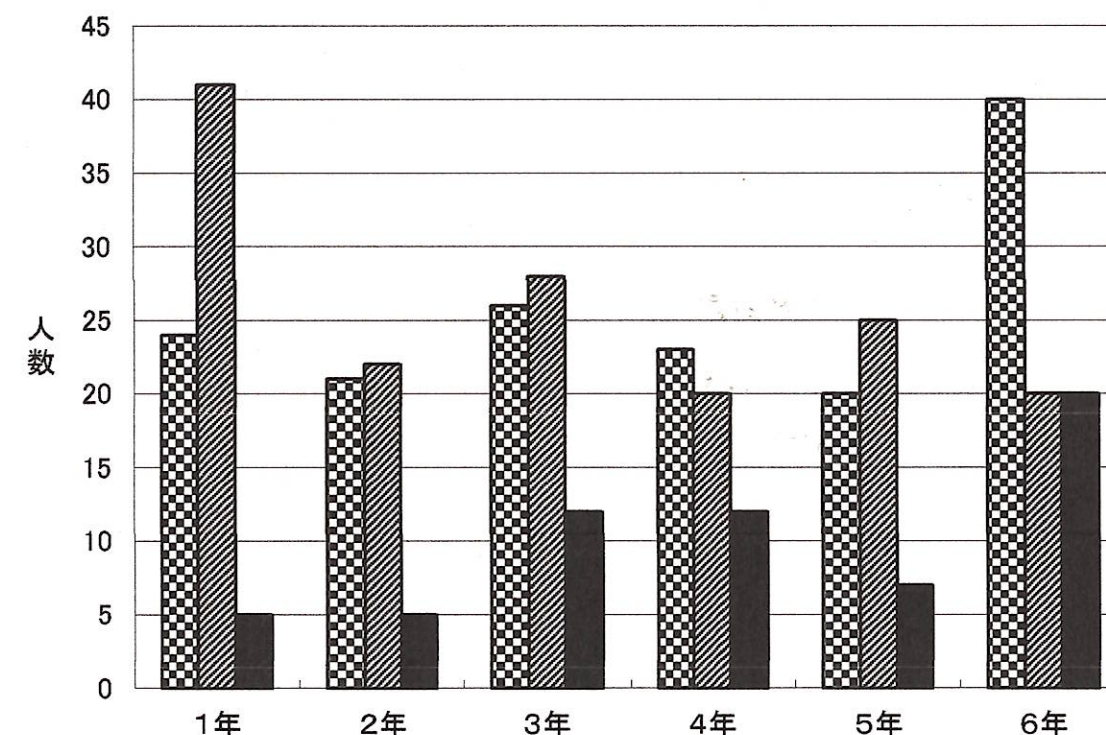
1学期の歯科健診の結果

5月21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	24	21	26	23	20	40
要注意乳歯がある人数	41	22	28	20	25	20
永久歯のむし歯がある人数	5	5	12	12	7	20
歯科医の受診が必要な人	53.0%	36.6%	50.0%	41.8%	48.9%	32.5%



■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