

ねっちゅうしょう ちゅうい  
**熱中症に注意！！**

あつ 暑くなってきましたね。ひるま とく きおん あ そと あそ あせ  
 昼間は特に気温が上がり、外で遊ぶと汗をたくさんかきます。  
 ねっちゅうしょう しんぱい じき ねっちゅうしょう いのち かか よぼう  
 熱中症が心配される時期です。熱中症は命に関わるとてもこわいものです。予防を  
 して元気に夏を過ごしましょう。

ねつ ちゅう しょう  
**熱中症の 重 症 度**



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど

中



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

重

ねっちゅうしょう  
**熱中症を防ぐために・・・**

あさ 朝ごはんを食べないと、  
 ねっちゅうしょう 危険が高まります。



すいぶんほきゆう  
**①水分補給をする**



そと で  
**②外に出るときは  
 ぼうしをかぶる**



ただ せいかつ  
**③規則正しい生活  
 を心がける**

のどがかわいていなくても、  
 すいぶん 水分をとるのがポイントです。

保護者の方へのお願い

熱中症予防のためにご協力お願い致します。

- 水筒を必ず持たせてください。
- 赤白帽子を忘れていないか確認をお願いします。(特に休み明け)
- 少しでも体調が悪いと、熱中症になりやすいです。朝の健康観察をお願いします。

# は は しかた べんきょう 歯や歯みがきの仕方について勉強しました！

## ①ミュータンス菌

むし歯菌の代表的なものです。みなさんの口の中にいます。

## むし歯の原因は？



## ③歯の強さ

個人差がありますが、乳歯や生えたとばかりの永久歯は、とくに注意が必要です。

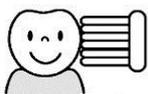
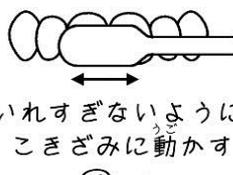
## ②砂糖がたくさん入った食べ物

ミュータンス菌は砂糖がたくさん入った食べ物大好き。歯に残った甘い食べ物をえさにして、プラークというものをつくり、そのプラークから「酸」というものをだし、歯をとかります。

## ④食べてからの時間

食べてから歯みがきをしない時間が長いと、ずっと汚れがあるので口の中がむし歯になりやすい環境になっています。

## ハブラシをじょうずに使っていますか？



上手な歯みがきのポイントは、

- ① 歯ブラシは小さく動かす
- ② 鏡を見て歯をみがく
- ③ みかく歯の順番を決める

まえ歯の内側は、  
大人でもみがき残し  
が多く、歯石ができ  
やすい場所です！

## くち なか けんこう ぜんしん けんこう 口の中の健康は全身の健康です！！

むし歯や歯周病という、「口の中の病気」というイメージがありますが、歯科疾患は全身疾患に関わります。歯周病菌が血液を介して心臓に到達し、心臓から歯周病菌が採取されたことや、むし歯菌、歯周病菌が肺に落ちてしまい肺炎になった例もあるそうです。

口の中が健康で、唾液がよく出ると日本人の死亡原因の第1位の「がん」の予防にもつながるといわれています。口の中の健康は、全身の健康につながります。

## にほんじん しぼうげんいん 日本人の死亡原因

- 第1位 **がん**
  - 第2位 **心疾患**
  - 第3位 **脳血管疾患**
  - 第4位 **肺炎**
- (厚生労働省 ホームページより)