



平成29年
7月
春日部市立
豊野小学校

もうすぐ夏休みをむかえます。暑い日が毎日続きますので、熱中症に気をつけてください。
熱中症には、めまいやふらつきなどの熱失神、たくさんの汗と手足などの筋肉がピクピクと自然に動く熱けいれん、そして、たくさんの汗をかいて体の水分が失われ、ふらふらになりめまいや吐き気などが起こる熱疲労があります。
さらに、最も症状が重いのが熱射病で、体温が高くなり、意識がなくなり命が危ない状態になることがあります。

熱中症の予防

熱中症は「気温が高い」「日差しが強い」などのときにおこりやすくなります。
でも実は、「湿度が高い」「かぜとおしがよくない」などのときもゆだんはできません。
睡眠不足だったり、疲れていたり、他の原因で体の具合がよくないときも要注意です。
熱中症にならないようにいつでも、どんなときでも、しっかり予防につとめましょう。



日かげを
利用する

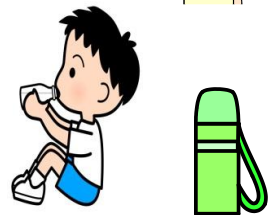


屋外では
ぼうしをかぶる



水分補給の主なポイント

- ◎少量ずつ回数を分けてこまめに
- ◎水・お茶を中心に
- ◎運動などで発汗が多い際には塩分ほきゅうも



のどのかわきを感じたときには、体内の水分がすでに不足している状態と考えられることから、「予防」の意識を強く持つことが大切です。
「外出する前」「運動する前」「ねるまえ」など、いろいろの行動の前に水分をとっておくという習慣をつけてください。

虫さされに気をつけて

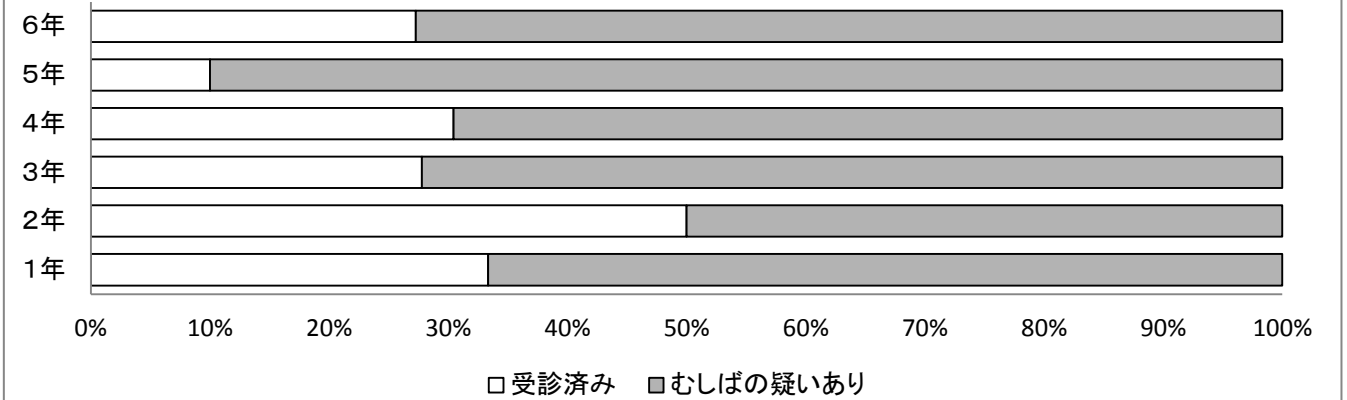
野外での活動も多く、暑さのためにうすぎになる夏は、虫に注意が必要です。
虫がいそうな場所に出かけるときは、長そで、長ズボンなどで肌をあまり出さないようにしてください。虫よけなども上手に活用するといいです。



平成29年度歯科健診終了後、歯科医受診状況

歯科健診の結果、むし歯の疑いがあると言われた人の**30.0%**の人が歯科医院で診察を受けました。

歯科医受診状況(むし歯)



歯科健診の結果、むし歯の疑いの歯があった人は、早めに歯医者さんにみていただいでください。

(永久歯にむし歯の疑いがある人もいます)

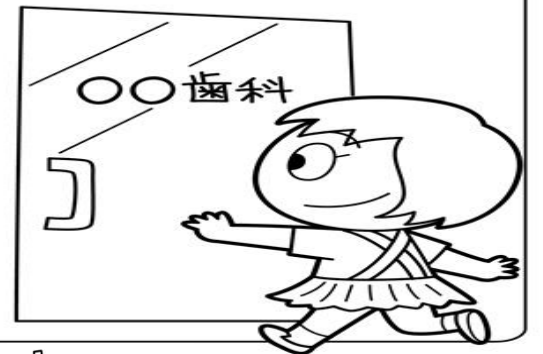
2学期はじめに受診状況の調査があります。夏休み中の受診をおすすめします。



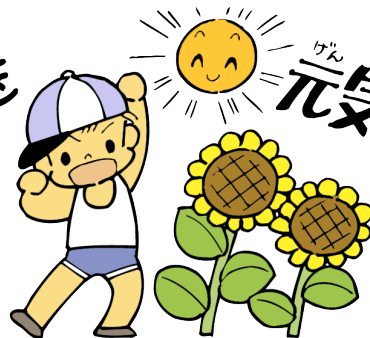
夏休みこそ

病気ちりょうのチャンス!

1学期の健康診断でむし歯や耳、鼻の病気などが見つかったのに、まだちりょうをしていない人はいませんか? 時間がとりやすい夏休みは絶好のチャンス。
集中的に病院に通って、早くなおしましょう。



夏を



元気に

おてつだいや運動などで
体を動かそう

今年の夏休みも体力カレンダー、はみがきカレンダーがあります。毎日、がんばりましょう。

