



ほけんだより

令和6年6月3日
玄海小学校 保健室

今から日に日に暑くなってきています。まだからだ暑さになれていないため熱中症をおこしやすくなります。日常生活リズムを整えて、外に出るときや運動するときに注意しながら、熱中症を予防しましょう！



歯科健診について
5月23日に歯科健診がありました。治療のお知らせが出ている人は、速やかに歯科で治療をしましょう！**むし歯は自然にはありません！！**

熱中しょうの予防

熱中しょうの予防

そとにでるときは・・・

せいかつは？・・・

日かげでやすむ

ぼうしをかぶる



おちゃをのむ



- ・すいめんがそく
- ・あさこは~~ん~~たべない

せいかつリズムをととのえる！

熱中しょうの予防

運動するときは・・・

水分・ぼうし
こまめな休けい

むりな運動はしない！



ぬれタオルを首にまく

たてものの中
でもゆだんしない

お茶を多めに持たせてください

※子どもは、新陳代謝が活発なので水分補給が十分必要です。学校では、こまめにお茶を飲むよう声かけしています。水筒に多めの量のお茶を持たせて下さい。



【尿検査について】
再検査のお知らせがなかった人は、今年の尿検査異常無しでしたのでお知らせいたします。

「歯は一生の宝物」むし歯にならないように毎日、ていねいに歯みがきをして予防しましょう。



みがいた後は

鏡でチェック

歯でさわって
チェック