



ほけんだより

令和5年6月19日
玄海小学校 保健室

インフルエンザが流行っています!

いん ぷ る えん が かんせん は や っ て む な か た ち く 不 い が っ き ゅ う へ い さ
 インフルエンザ型の感染者が増え感染が流行ってきて宗像地区内でも学 級 閉鎖をして
 い る 学 校 が 出 て き て い ま す 。 そ の た し ん が た かんせんしょう ようれんきんかんせんしょう なつ か ぜ さまざま
 いる学校が出てきています。その他も新型コロナ感染症をはじめ、溶連菌感染症や、夏風邪など様々な
 かんせんしや は 出 て い ま す の で 、 い ま て あ ら い ひ こ ろ かんせんしょうよぼう つとめてください
 感染者は出ていますので、今までのように手洗いなど日頃の感染症予防に努めて下さい。
 ま た 、 ひ ひ に 暑 くな っ て き て い ま す 。 ま だ か ら だ が 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 。 外 に 出 る と き や 運 動 す る と き 、 そ し て 日 常 の 生 活 リ ズ ム に 注 意 し な が ら 、
 ね っ ち ゅ う し ょ う よ ぼ う
 熱中症を予防しましょう!



虫歯の治療をしましょう!
 6月1日に歯科健診がありました。治療のお知らせをもらった人は速やかに歯科で治療をしましょう! **むし歯は自然にはなおりません!!**

「**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。

熱中しょうの予防

そとにでるときは・・・

- 日かげでやすむ
- ぼうしをかぶる
- おちゃをのむ

熱中しょうの予防 2

せいかつは?・・・

- すいみんがそく
- 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 3

うんどうするときは・・・

- 水分・ぼうし こまめな休けい
- むりな運動はしない!!
- すずしいふくそう
- ぬれタオルを首にまく
- たてもの中でもゆだんしない

★登下校や運動の時などで、暑く息がくる ときは、熱中症予防のためにマスクをはずしてもいいですよ!

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 お茶を持たせて下さい。

みがき残しが多いのは、**ここ!!**

- 歯と歯の間 (歯ブラシをたてにして、みがきます。)
- 奥歯のみぞ (歯ブラシを横にして、みがきます。)
- 歯と歯ぐきの境目 (歯ブラシをななめにして、みがきます。)
- 歯の裏側 (歯でさわって、毛エック)

みがいた後は