



令和3年(2021年)7月1日

豊中市立千成小学校

暑い日が続いていますね。登下校や休憩時間、体育の後にたくさん汗をかいている姿をみかけます。そんなみなさんへ。水分補給を忘れていませんか？たくさん汗をかいて体からどんどん水分がでていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

また、エアコンの効いた部屋にいと肌寒く感じることもあるので、羽織るものがあるといいですね。

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけて



● あさ 朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるお味噌汁がおすすめです。



● すいみん

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。



● きゅう 休けいと水分補給

外で運動するときは、30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！



しかけんしん けっか 歯科検診の結果より



みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人・・・いろいろだと思えます。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしたいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日歯みがきをしましょう。



千成小学校の歯科検診でむし歯のあったところにシールをはりました。いかかでしょう？

みごとにおし歯がおく歯に集中していますね。おく歯は歯ブラシがおくまで届きにくいので、注意してくださいね。



A~Eは乳歯（こどもの歯）
1~8は永久歯（おとなの歯）

ほごしゃ かた 保護者の方へ



4月から行ってきました学校での健康診断がすべて終わりました。事前にご協力いただきありがとうございました。所見があったお子さまには治療勧告書をお渡ししていますので、早めに病院へ受診をお願いします。