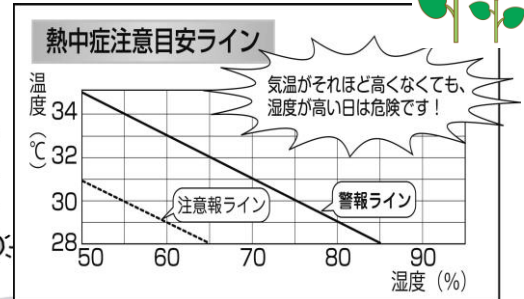


# ほけんだより 7月

R1. 7. 3  
門前中  
NO.4

7月に入り、これからますます暑さが厳しくなってきます。体調管理をしっかりしましょう。

## 熱中症に注意！！熱中症予防に水分補給！！



これも熱中症のサインです

★こむら返り  
筋肉の部分的なけいれんです。大量に汗をかくことによって、塩分が不足した状態になると起こります。

★立ちくらみ  
暑さによって、脳への血流が、瞬間的に不十分になった状態です。「熱失神」とも言います。  
暑い日の部活動の練習や体育の授業中に、こむら返りや立ちくらみが起こったときは、すぐに運動をやめ、涼しいところで休憩をとって、水分・塩分補給をしましょう。



**熱中症は命に関わる大変な病気です！意識のないときはすぐに救急車を呼ぼう！**

### — 保護者の方へ — < 健康診断が終了しました >

4月の身体測定から始まった健康診断も、歯科検診、尿検査、心臓検診、内科検診、とすべて終了しました。

治療したほうがよいものや専門医の検査の必要なものなどは、そのつどお知らせしてあります。むし歯、視力低下、など、まだ未受診の方はできるだけ早く受診して下さい。

検査結果をまとめてお知らせ致しますので、MyHealth（健康手帳）をご覧になり、該当学年の1学期の欄にハンコを押して、7月12日（金）までに学校に提出して下さい。

# ☆ 歯科保健講座 & ブラッシング指導 ☆



6月7日、2年生で学校歯科医の星野先生と歯科衛生士さんの小谷さんによる、歯科保健講座とブラッシング指導がありました。歯ブラシの選び方、歯ブラシの持ち方、みがく順番、そして、フロスの使い方なども教えていただきました。気をつけて、ていねいにみがき、自分の歯を大切にしましょう！



ながらみがきで時間をかけてみがこう！

歯周病になりたくないな。

みがけていると思ったけど、汚れが残っていてびっくりした！

## ☆ 歯の標語、優秀賞 発表 ☆

6月に、生活健康委員会で歯の標語を募集しました。その中から優秀賞を選んだので発表します。たくさんの中から生活健康委員が迷いながら選びました。あなたはどれが好きですか？



「歯をみがき いっしょに笑おう 歯っ歯っ歯	1年 川上 大輝
「鏡見て 奥歯のそいて 確認だ」	1年 山本 悠人
「ピカピカな 世界一の 自慢の歯」	1年 中田 愛悠
「白い歯で たくさん笑う 門中生」	2年 宮崎 心愛
「白い歯の 君の笑顔が 輝いた」	2年 中村 光志
「自信にも 印象にもなる 自慢の歯 それは 健康と努力の証」	2年 梅沢 由起
「どうどうと 笑顔をみせれる 白い歯に」	3年 高橋 和也
「歯をみがき むし歯ゼロの 歯を目指そう」	3年 小幡 晃大
最優秀 「歯がきれいなのは 心がきれいだから」	3年 亀岡 友

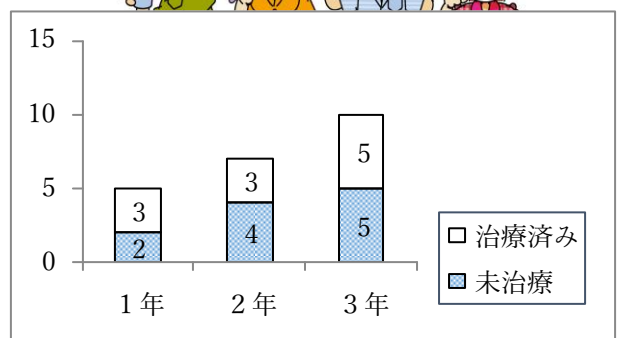


## ★ むし歯、いつ治療しますか？



**<治したで賞> NO.2**

1年	小谷 綾斗、山本 悠人
2年	安田 蒼唯、松本 結花
3年	横道 咲樹、畑山優理花 田中 杏里



まだ治療を始めていないあなた、早く治療しましょうね！！