



梅雨が明けたらよいよ夏本番です。7月は1年の折り返し地点でもあるので、これまでの半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立てているのもいいかもしれません。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できるよい機会です。暑さに負けず、充実した毎日をご過ごせるようにしましょう。

歯科検診の結果、本校のう歯率(未処置歯率)は

35.5% (昨年度43.8%)

でした。そしてグラフはむし歯(未処置歯)があった人数をあらわしています。むし歯が一番多かったのはどの学年でしょうか？

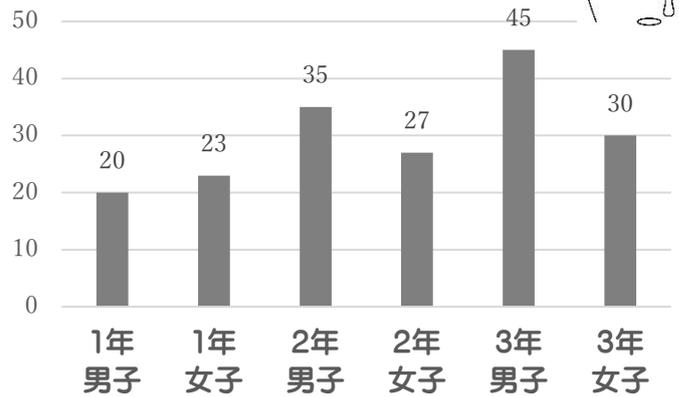
むし歯は放っておくと、どんどん悪化します。早めに治療したほうが、治療にかかる時間もお金も少なくて済みます。

むし歯があった人は、夏休み中に治しておきましょう。



来てね！！

う歯(未処置歯)があった者(人)



熱中症に注意！！

これからの季節は、熱中症に注意が必要です。熱中症はひどくなると命にかかります。体の異変を感じたら絶対に無理をしないで、水分補給をしたり、日陰で休んだりしてください。また、予防のためにも日頃から、朝ごはんを食べる・睡眠をしっかりとるなど、規則正しい生活をして、体調を整えておくことも大切です。

熱中症 症状別重症度

I度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
II度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
III度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

熱中症を防ぐコツ

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。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

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。

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！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

