



令和5年6月1日
豊川市立長沢小学校
保健室

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう



たぶいゆじーびーていー WGBTってなあに？

WGBTとは、暑さ指数あつしすうと言い、気温きおん・湿度しつど・ふくしゃ熱ねつを測り、人が感じる熱ねつの強さを表あらわしています。これから、とても気温きおんが高くなる日は、熱中症ねっちゅうしょう予防のため、外そとで遊ぶことができない日ひがあります。それを決めるために、このWGBT（暑さ指数あつしすう）を測はかります。

ねっちゅうしょう 熱中症レベル

こうかくねん 高学年げんかんのけいじ板ばんに設置せっちしてあるよ！
かくにん 確認してから外そとに行きましょう！

レベル1



レベル2



レベル3



《ほほあんぜん》
外そとで遊べるよ♪

《けいがいレベル》
ぼうしと水筒みづびんを持って
外そとへ行いきましょう。

《きけん》
外そとでは遊あそべません。

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

定期検診
歯石除去

プロケア

歯みがき指導

セルフケアへのアドバイス

6月4日
↓
6月10日

**健康週間
歯と口の**

歯みがき

歯間掃除

セルフケア

漱口

舌みがき

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。本日歯科健診があります。結果を来週中に渡すので、むし歯がある人やむし歯になりかけている人、汚れがたまっている人は、歯医者に行きましょう。小学生のうちに多くの歯が、乳歯（子どもの歯）から永久歯（大人の歯）に生え変わります。生え変わってすぐの時期は、特にむし歯になりやすいです。意識して、細かいところまで磨いたり、左図のようなケアをしたりしてみましょう。



もう5月かあと思おもっていたら、気づけばもう6月がつですね。先生せんせいは時間の流れながれを早く感かじています。最近さいきん、虫刺むしさされの子こが多くおほいです。少し赤あかくはれて、触さわるとコリコリして、はじめは何なんともありませんが、後あとから痛いたみとかゆさがあります。多分たぶん、ぶよに刺さされたのかなあ、と思おもいます。ぶよに刺さされたら、かゆみが出る前まえなら、温あたためることで菌きんをやっつけることができます。かゆみが出てから、温あたためると逆効果さか効果なので注意ちゅういが必要ひつようですが、ぜひ知しっておいてくださいね。6月がつは雨あめが多くおほく、気持きもちも下さがり気味きみですが、そんな時ときこそ、笑顔えがおで毎日まいにち小さな幸しあせを見つみつけてみましょう♪