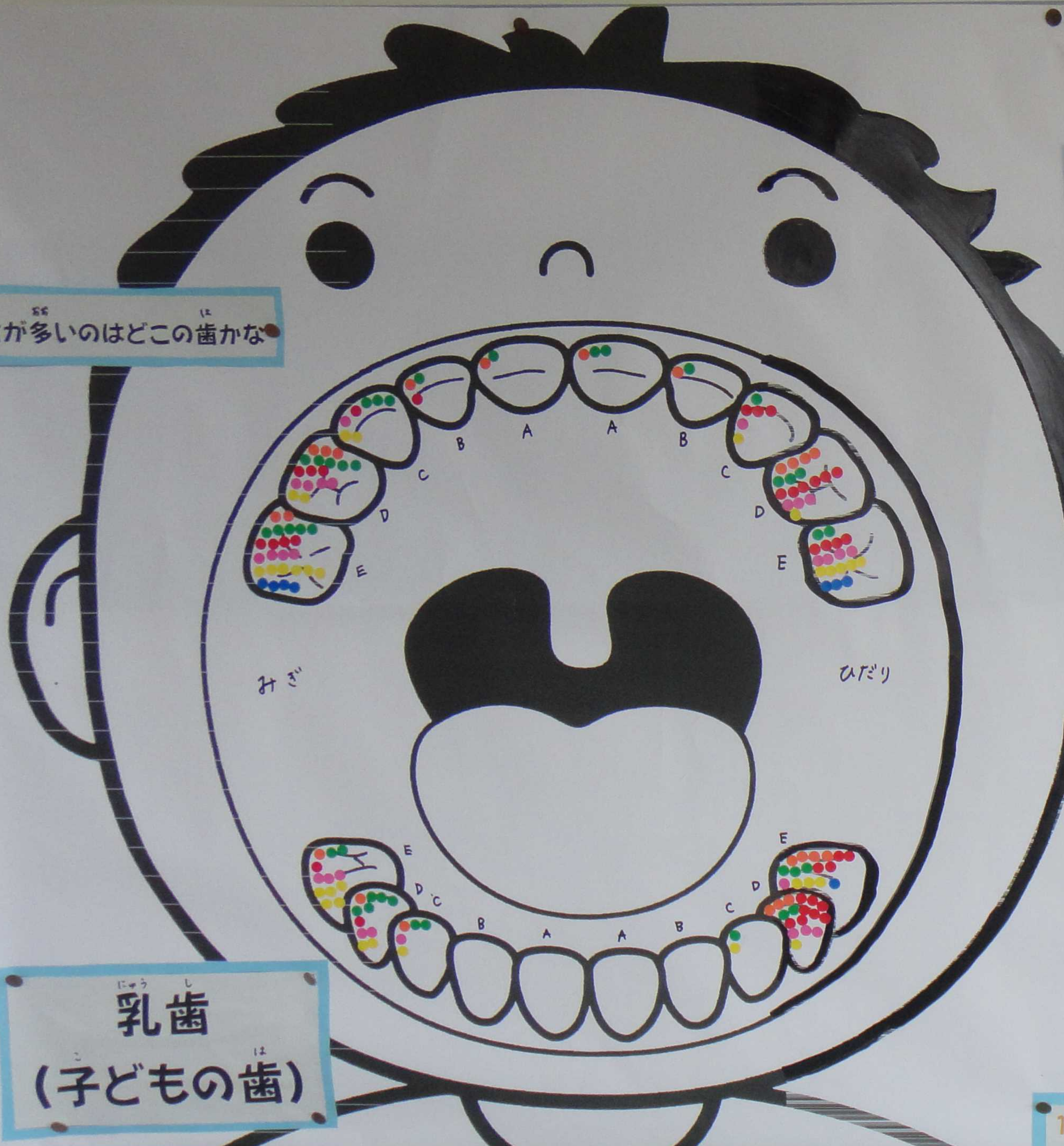


むし歯が多いのはどこ歯かな

歯みがきはどこをていねいに磨いたらいいかな

徳倉小むし歯マップ

乳歯
(子どもの歯)



- 1年生・・・オレンジ●
- 2年生・・・みどり●
- 3年生・・・あか●
- 4年生・・・ピンク●
- 5年生・・・き●
- 6年生・・・あお●

永久歯(大人の歯)は一生

永久歯
(大人の歯)





熱中症を

予防しよう!



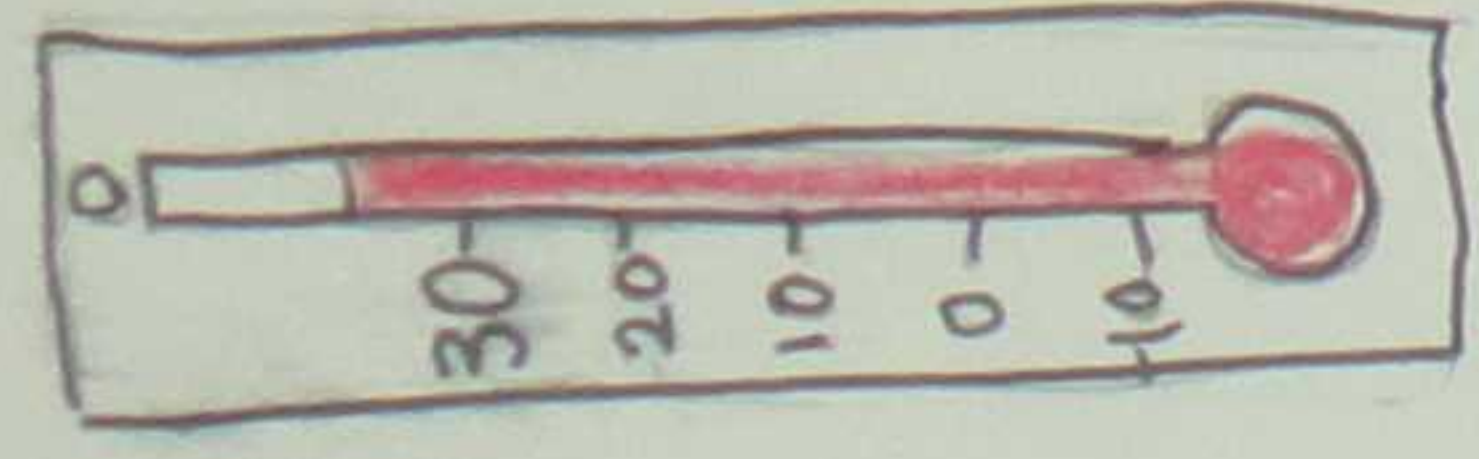
水分を十分に補給



帽子をかぶる



適度に休み

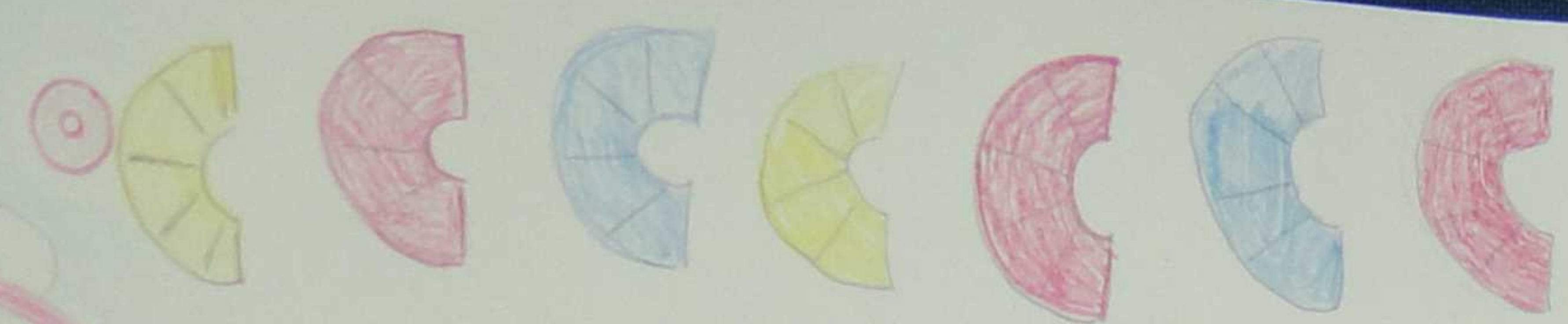


30 20 10 0 -10

保健委員会

熱中症対策

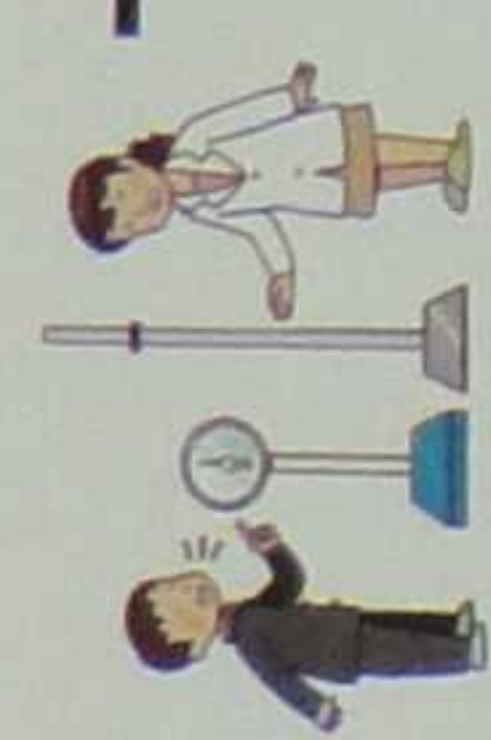




保健委員会

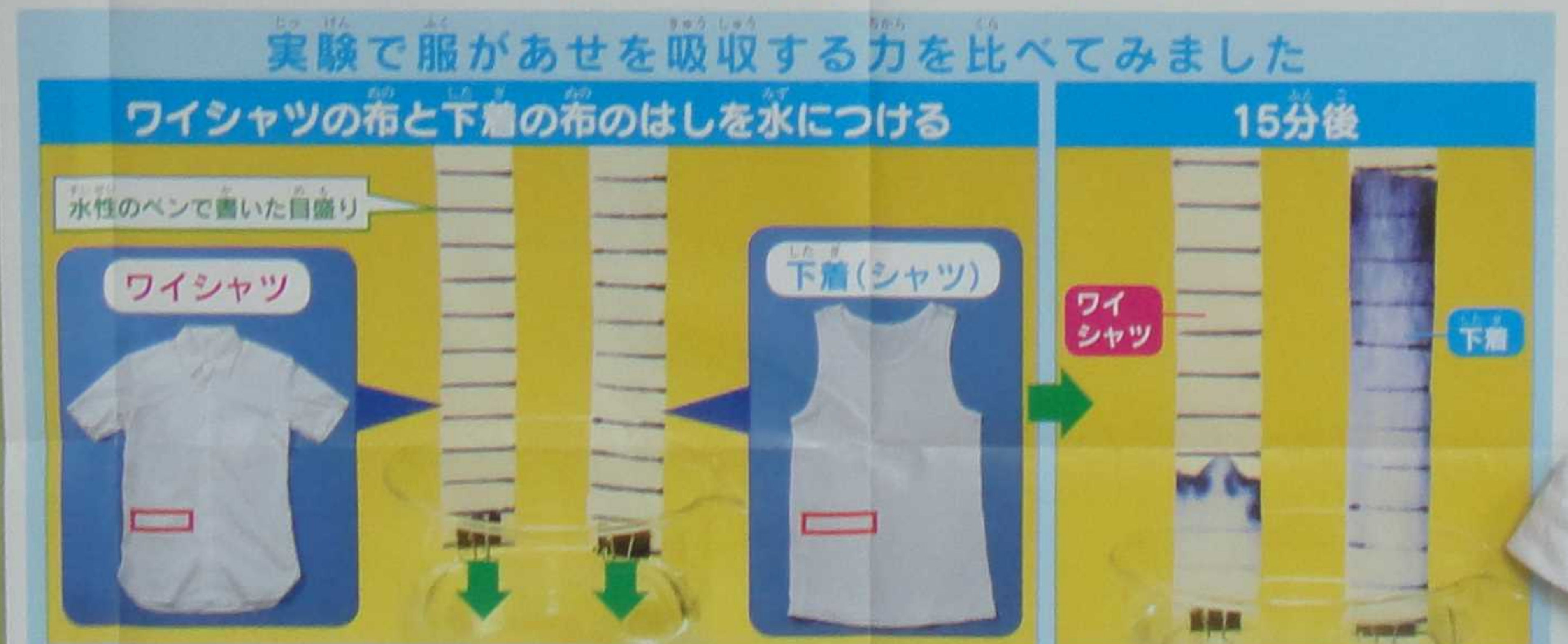


ほけんしつ 保健室のルール

①	せんせい 先生に言ってから来る。	
②	すな 砂や土を落としてから来る。	
③	ほけんしつ 保健室の物を使うときは、先生に言う。	
④	やす 休めるのは1時間まで。	
⑤	やす 休んでも治らなければ、早退する。	
	きのう 昨日のけがは、おうちの人に手当てしてもらう。	

実験編 暑い日に下着を着ることの効果

下着を着ることにより、あせは吸収され、体の清潔が保たれます



ワイシャツに使われている布は、下着の布に比べてあせに見立てた水を吸収していないのがわかります。実際に暑い日に下着を着ないでワイシャツを着ると、あせがワイシャツに吸収されずに、体がべとついて不快になります。



下着は時季によって効果がちがいます。暑いときはあたたかさを保つのに、暑いときに着た場合には、体から出るあせを吸収してくれます。

ワイシャツなどのようなあせを吸収しにくい服の場合は、下着を着ないとあせが服に吸収されないため、それが原因でかゆみが起こることもあります。体の清潔を保つためにも、暑い日も下着を着て、たくさんあせをかいたら、着がえするようにしましょう。

したぎ あせ よご す と せいけつ
下着は汗や汚れを吸い取って、清潔

き も す
に気持ちよく過ごすことができるよ。

めん あせ す
綿100%だと、汗をたくさん吸うから
おすすめだよ！



本日の熱中症注意報



警戒

こまめに休憩をとろう!

気温 (参考)	WBGT (熱中症指数)	運動指針	
35℃ 以上	31℃ 以上	危険 特別な場合以外は運動を 中止しよう。	
31~ 35	28~ 31	厳重警戒 激しい運動はやめよう。 積極的に水分補給と休憩 をとろう。	
28~ 31	25~ 28	警戒 積極的に水分補給、休憩 をとろう。	
24~ 28	21~ 25	注意 運動の合間に積極的に 水分補給しよう。	
24℃ 未満	21℃ 未満	ほぼ安全 必要に応じて水分補給を しよう。	

7月4日

今日のお休みは
何人かな?

8

人

今日の健康観察の結果



かぜをひいている人

3

人



頭が痛い人

1

人



気持ちわるい人

0

人



おなかが痛い人

1

人



けがをしている人

0

人