

日高市立武蔵台小中学校

令和6年7月4日(木)

後期課程 保健室発行NO.4

7月の保健目標:夏を健康に過ごそう

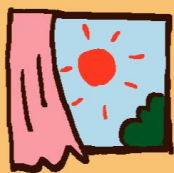
令和6年度 歯と口の健康啓発標語コンクール応募作品決定!

先日、募集した歯と口の健康啓発標語にたくさんの応募がありました。全部で64作品でした!どの作品も歯みがきや歯の大切さを考えたすばらしい作品でした。保健美化委員や校長先生、教頭先生、国語科の先生方の厳正な審査により、以下の10点が選出されました。ご協力ありがとうございました。

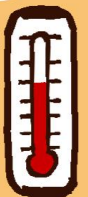
歯みがきは 未来の自分を みがくもの (7年 林 琉心)	「ほら見てよ!」 言わんばかりに 輝く歯 (8年 家田 紗希)
歯みがきで おし歯STOP! いつまでも (8年 圖子 美沙希)	ミッションだ 白い歯KEEP 守り切れ (8年 野口 權司)
歯みがきで 食べるしあわせ 感じる歯 (8年 新井 若葉)	歯の健康 将来のための 貯金です (8年 安藤 相良)
白い歯は 見た目も心も ピッカピカ (9年 高倉 緯)	白い歯で 笑うあなたは カッコいい (9年 今村 瑛斗)
歯を見せて 笑える今を 未来でも (9年 瀬瀬 玲)	歯をみがこう 未来と笑顔を 守るため (9年 横澤 拓)



室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか?



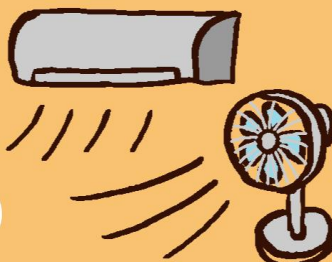
のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



適切な室温
(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに!

