

# 保健だより

小牧市立小牧西中学校  
平成27年度6月号

## 6月4日～10日は歯の衛生週間

歯は一生付き合う大切なものです。物を食べた後や寝る前には必ず歯をみがきましょう。  
また、むし歯がある人は早めに歯医者さんへ行きましょう。



今月のポイント

### 歯を大切にする5つの心得！



一、よくかんで食べましょう。



一、食べた後歯をみがきましょう。

一、好き嫌いをなくしましょう。

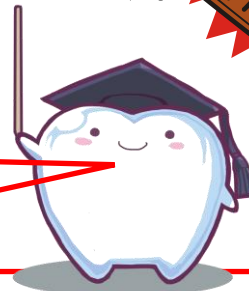


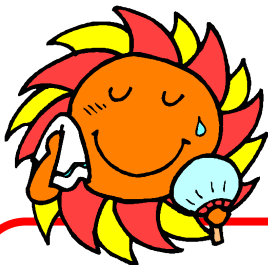
一、おやつは食べ過ぎないようにしましょう。

一、歯のことをもっと知りましょう。



むし歯は生活習慣病です。  
歯みがきだけでは防げません。





# 熱中症注意!

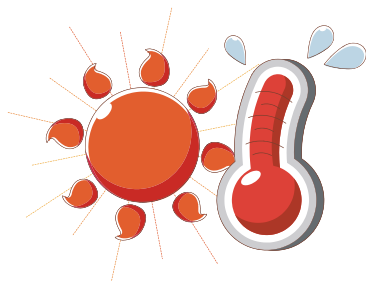


## こんな日は注意



気温が高い日

急に暑くなった日



蒸し暑い日

風がない日

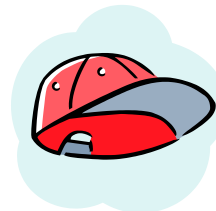


## 熱中症の予防法



水分をこまめにとる。

帽子をかぶる。



こまめに休憩する。

日陰を利用する。



朝ごはんを食べる。

早く寝る。



## 熱中症の応急手当...



① 涼しい場所へ移動させる。

② 衣服をゆるめる。

③ 体を冷やす。  
(ぬれタオルや氷で首・わき・足の付け根など)

④ スポーツドリンク・食塩水(0.1~0.2%)などを飲ませる。

⑤ 近くにいる大人に連絡する。

意識がないとき  
回復しないとき  
**救急車を呼ぶ!!**  
**119番**

