

令和8年6月1日
 県立氷上特別支援学校
 保健室



暑い日が続くようになってきました。服装を工夫して過ごすようにしてください。
 暑さに身体が慣れていない今の時期は、熱中症になりやすくなっています。水分をこまめにとり、無理をせず過ごすようにしましょう！熱中症予防には、水分補給の他に、食事をしっかり摂ることも大切になってきます。毎日、朝ごはんを食べる習慣をつけ、熱中症にならない身体をつくっていきましょう！



は たいせつ 歯を大切にしよう

歯は、私たちが生活をする上でとても大切なものです。歯には、「食べ物を食べる」、「表情をつくる」、「言葉を話す」、「身体のバランスを保つ」など、たくさんの役割があります。

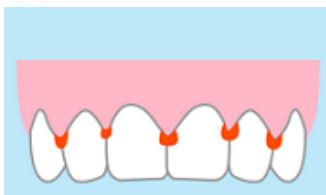
むし歯は放っておいても治りません。ひどくなっていくばかりです。むし歯がある人、食べ物を食べる時に痛みがある人たちは、1度歯医者に行きみてもらうようにしてください。年に数回、歯医者に行くことはむし歯予防にもつながりますよ！

ほん ほん は 1本1本、ていねいに歯をみがきましょう！

みなさんは、自分の歯を見たことがありますか？一人一人、歯の形や高さ、並び方などが違ってきます。時間があるときに、鏡で自分の歯を見てみてください。

人それぞれ違って歯だからこそ、むし歯になりやすい場所も、人それぞれです。背が低く歯ブラシが届きにくい場所や、みがき残しが多くなりやすい場所などを知り、ていねいに毎日の歯みがきをやっていきましょう！

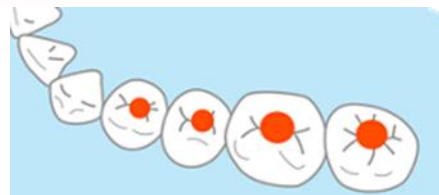
のこ おお みがき残しが多いところ



は は
 歯と歯のあいだ



は はぐき
 歯と歯茎のさかいめ



おくば
 奥歯のみぞ

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう

いま じき からだ あつ
今の時期は、身体が暑さになれていないため、いちばんねっちゅうしょう
一番熱中症になりやすいです。
うんどうかい まぢか
運動会も間近です。しんどいときは、むり
無理をしないで休憩をするようにしてください。

ねっちゅうしょう げんいん ふそく 熱中症の原因は、「〇〇不足!？」

すいみんぶそく 睡眠不足

すいみんぶそく ばあい あせ
睡眠不足の場合、汗がしっかりかけなくなる
ようになります。

あせ
汗をかけないと、たいおん ちようせい
体温の調整がうまくでき
ないため、ねっちゅうしょう
熱中症のリスクが高くなり
ます。

まいにち ね
毎日しっかり寝るように
しましょう!



すいぶんぶそく 水分不足

なつ
夏は、たくさん汗をかきます。からだ すいぶん
身体の水分
が足りなくなると、たっすい じようたい
脱水という状態にな
り、からだ
身体がだるくなる、あたま
頭がボーっとする
などのしょうじょう
症状が出てきます。

こまめにすいぶん
すいぶん
こまめに水分をとりましょう!

なつ おお すいぶん も
夏は多めに水分を持ってくる
ようにしてください!



うんどうぶそく 運動不足

うんどうぶそく たいりよく お
運動不足だと、体力が落ちて、ねっちゅうしょう
熱中症に
なりやすくなります。すこ からだ うご
少しずつ身体を動か
し、あつ な
暑さに慣らしていきましょう!

あさ ゆうがた すず じかん かる うんどう
朝や夕方など涼しい時間に、軽い運動を
することをおすすめします。



えいようぶそく 栄養不足

しよく た わたし た
3食ごはんを食べることで、私たちは食
べ物からエネルギーをたくさんもらって
います。

とく ひる じかん あせ
特に、お昼ごはんまでの時間に汗をかく

ことのおお みな あさ
ことの多い皆さんは、朝ごは
んからのエネルギーチャージ
が必要
が必要です。



ねっちゅうしょう 熱中症にならないために…

すいぶん 水分をとる

「のどがかわく前に飲む」が
基本です!こまめにすいぶん
すいぶん
基本です!こまめに水分をと
る時間を作り、のどがかわい
ていなくても飲む
ようにしましょう!



むり 無理をしない

ねっちゅうしょう
熱中症のなりやすさは、ひと
れぞれです。すこ
すこ
れぞれです。少しでもいつも
と違うなと思ったら、ちか
ちか
近くの
せんせい い
先生に言って
ください!



こえ 声をかけあう

だいじょうぶ? すいぶん
「大丈夫?」、「水分とりな
よ!」などお互いに、こえ
こえ
声をかけ
あ
合いましょう!

