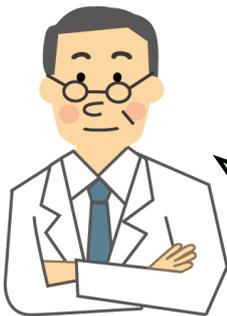




太田市立世良田小学校  
ほけんだより No.4  
令和7年7月14日

すでに6月から続いているこの暑さ。今週は、群馬県でも熱中症警戒アラートが発令されました。これから夏本番に向け、さらに熱中症に気をつけて生活していきたいものです。暑さに負けず、残りの1学期を元気で健康にすごしましょう。



**熱中症で運ばれてくる患者さんの大半は、  
朝食抜きと睡眠不足の人なんです…**

これは以前、県内のある病院の医院長先生からおうかがいしたお話です。

確かに、暑い季節は朝から食欲が出なかったり、夜も寝苦しくてなかなか寝付けずについ夜更かしになってしまったりなんてこともあるかもしれません。

こまめに水分補給や休憩をとる習慣もいまや定着してきており、さらに便利な冷却グッズも増えてきて、熱中症予防への意識は高まっているのではないかと思います。そんな中だからこそ、ぜひここで基本的な生活習慣の大切さについても改めて意識してみたいかがでしょうか。

## 熱中症予防②

### ポイント

まずは朝食・睡眠から！

#### □ 朝食

一日の最初に食べる朝食で水分と塩分をしっかり補給しておくことで、睡眠中に汗で失われた水分・塩分を補給し、さらにその後日中の水分・塩分不足を予防することができます。



明日はかなり暑くなるみたいだから、明日にそなえて今日は早く寝よう。

#### □ 睡眠

睡眠不足は、体温調節機能の低下や疲労の蓄積を招き、熱中症になりやすい状態を作ります。エアコンを上手に使うって質の良い睡眠を、そしていつもより少し早寝を心がけ睡眠の量もしっかりとることが好ましいです。



## 2年生 歯科指導

7月3日（木）に2年生で歯科指導を行いました。「どうやってむし歯ができるのか」「はみがきのポイント」をおさえた上で、今回は全員で歯垢の染め出し検査を行いました。一人一人赤く染まったところを観察し、最後は丁寧に時間をかけてキレイにみがきあげました。



## 1年生 歯科指導

7月10日（木）に1年生で歯科指導を行いました。「どうやってむし歯ができるのか」を知った後に、6月にご家庭で実施していただいた歯垢の染め出しのワークシートを使用し、どんなところがみがき残しが多いのかを考えました。最後は、場所に合った歯のみがき方を確認しました。

