

# えがおがいちばん!!

末田 すえだ

心音ちゃん (5歳)  
「笑顔が素敵! 我が家のひまわり♪」



山本 芽衣美ちゃん (9か月)  
「おはよう! 朝からご機嫌さん♪」

お子さんの写真を募集しています!



★問い合わせ・申込先★ 〒756-8601  
山陽小野田市役所 シティセールス課 ☎82-1148

# 歯っぴいキッズ

めざせ! 歯っぴいキッズ

3歳6か月児歯科健診結果

4/27 **チャンピオン**  
中元 碧南ちゃん  
虫歯がない子 24人 (受診者数 34人)



5/25 **チャンピオン**  
橋本 結奈ちゃん  
虫歯がない子 30人 (受診者数 36人)



6/6 **チャンピオン**  
末富 穂高くん  
虫歯がない子 22人 (受診者数 26人)



## ★歯科医からのアドバイス★

口呼吸のネー...

唾液の分泌が低下し、口の中が乾燥して虫歯になりやすくなる



菌などがそのまま肺に入って全身の健康に問題が起こる可能性がある



子どものころから口呼吸ではなく鼻で呼吸することが大切です!



【問い合わせ先】健康増進課 ☎71-1815

水道のことは水道局まで ☎83-4111

# 水とくらし



## ◎水は私たちにとって大切な存在

水は、私たちが生きていくために欠かすことができない存在です。人間の身体は約60%が水分でできていて、5%失うと、脱水症状や熱中症などの症状が現れます。10%失うとさらに重症になり、筋肉のけいれん、循環不全などの症状が現れます。水分の摂取量不足は、様々な健康障害の要因となります。予防には、こまめな水分補給が効果的です。

## ◎熱中症予防に効果的な水分補給

気温の高い日が続くこれからの時期は、熱中症に注意が必要です。のどが渇くのは、脱水症状が始まっているサインです。下記のことには注意をして、渇きを感じる前にこまめに水分を補給しましょう。

### 【熱中症の予防対策】

- 入浴前や就寝前に水分を摂る
- 室内にいるときは、遮光カーテンなどを利用して、こまめに室温を確認する
- 外出時には、日傘や帽子を利用する
- 日陰など、涼しい場所で、こまめに休憩する

