

ほけんだより 6月②

はをみがこう！

R4/6/27

仁比山小
保健室

歯の検査結果を配付しました。

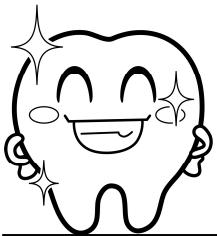
歯科検診の結果、むし歯（乳歯＋永久歯あわせて）があり、受診のおすすめをした人は、全校200人中49人でした。また、歯並びやかみ合わせ、要注意乳歯で相談が必要な人にもお知らせをしました。受診のおすすめプリントもらった人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。

むし歯が1本もない人は140人、むし歯があったけれど治療してむし歯が0になった人は11人でした。毎日の歯みがきをていねいにすることが、むし歯0のひけつです。一生使う歯です。大切にしましょう。

☆仁比山小学校のお口の中の状態（歯科検診結果より）

（欠席者4人のぞく）

むし歯がなかった人



151人

（ちりょうすみでむしばがない人もふくむ）

むし歯があった人

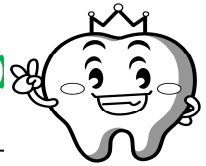


49人

歯垢がついていた人



9人



クイズ！！

Q1. 歯と骨、かたいのはどっち？

Q2. 歯みがきと歯みがきこ

たいせつなのはどっち？

* 正解は下にあるよ。



《クイズの答え》

Q1 歯・・・歯は、からだの中で一番かたいところです。鉄よりもかたいよ！！

Q2 歯みがき・・・歯みがき粉を使っても、歯ブラシの毛先がきちんと歯の表面にあたらないと歯についた汚れはとれません。

ハンカチのほかに汗ふきタオルをもってきましょう。

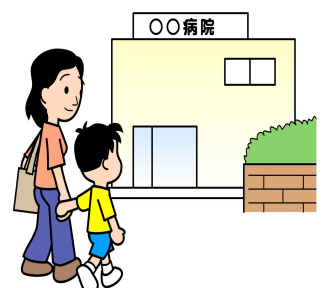


6月に入り、むしあつい日が続いています。じっとしていても体にまとわりつく汗。外あそびの後、体育の後、体中が汗だらけになりますね。こうなると、ハンカチだけでは間に合いません。ハンカチよりも少し大きめのタオルを一枚ランドセルや手さげバックに入れておくことをおすすめします。汗だくのまましていると、冷房のなかでは汗はつめたくなり、こんどは体をひやしすぎることもなります。あせもの予防にもなるので、汗はタオルでよくふきとるようにしましょう。ちなみに、ハンカチやティッシュは、ポケットに入れてありますか？エチケット点検をはじめていますので、ハンカチ忘れや爪にも気をつける人が増えてきました。続けていきましょう。

おうちの方へ

定期健康診断が終わりました！

健康診断への問診票記入など、ご協力ありがとうございました。受診が必要なお子さんには「治療のお知らせ」をお渡ししました。多くのお子さんが治療済みのお知らせ用紙を持ってきてくれています。まだ受診が済んでいない方は、早めの受診、治療をお願いいたします。



あつ ひ っつ
むし暑い日が続いています。

熱中症の予防について

あつ 暑さがきびしくなるのは、まだまだこれからです。外の活動中
だけでなく、家の中でも水分をこまめにとりましょう。学校生活
では、休み時間毎にごくごくごくごくぐくと多めに水分をとるよ
うにしてください。



こんな人は

熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせずに
ずっと練習している



学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった…

部活動中



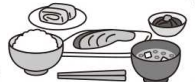
体が熱くて、手足がしびれてきた…

すると、
その後…

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと 水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

