



げんきです!

2016年度 ほけんだより

がくいんしょうがっこう ほけんしつ
ノートルダム学院小学校 保健室 中村 真美

今年も雨の季節がやってきました。蒸し暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差が激しい時期です。プール学習も始まり、ちょっとした油断が風邪をひくもとになります。気を引き締めて、6月を乗り切りましょう。



歯を大切にしよう



5月の歯科検診でみがき残しと言われた人

1年生	2人
2年生	21人
3年生	25人
4年生	31人
5年生	31人
6年生	32人

高学年になるほど歯みがきがしっかりできていない人が増えています。

多くの方はきれいにみがけていましたので、その人たちは、これからもみがき残しがないように歯をみがきましょう。



みがき残しが多いのは、**ここ!!**

みがいた後は



かがみ鏡でチェック



舌でさわってチェック

むし歯・歯周病は、口のの中の病気です



早めの治療が、症状の悪化や治療期間の長期化を防ぎます。

熱中症を防ぐ4つのポイント

1 きそく正しい生活をしましょう(寝不足だったり、朝ごはんを食べなかったりすると、からだの調子が悪くなり、熱中症にかかりやすくなります)。



2 運動するときは、水分や塩分をとりましょう。



3 暑い日に運動するときは、30分に1回は休けいしましょう。



4 からだの調子が悪いときは、運動しないようにしましょう。

