

すこやか

南原小学校
保健だより
令和6年6月28日
NO. 3

7・8月ほけんもくひょう

なつ けんこう
夏を健康にすごそう

ねच्चゅうしょう ようちゅうい
熱中症に要注意!! 『暑さに負けない体づくりを!』
あつ ま からだ



すいみん
睡眠をととのえる

じょうぶ からだ つく 必要 ひつよう
丈夫な体を作るために必要
ふか けつ すいみん おお
不可欠な睡眠!! メリハリを
つけて夜更かしのないように
せい かつ
生活しましょう。



すいとう
水筒をもってくる

なつば すいぶんほきゆう すいとう
夏場は水分補給のため水筒
をもってきました。あせをたく
さんかくので中身はスポーツ
ドリンクがオススメです。



ぼうし
帽子をかぶる

とうげこうちゅう ぼうし たいく やす
登下校中は帽子を、体育や休
み時間はあかしらぼう 頭 おおいを
忘れずにしましょう。ちよくしぎ
直射
日光を避けるのに有効です。



いふく ちょうせつ
衣服の調節

あつ ながそでなが 着 き
暑いのに長袖長ズボンを着
ている小学生がとても多いで
す。たいちよう わる まえ ちょうせつ
体調が悪くなる前に調節
できるようにしましょう。



すいぶんほきゆう
こまめに水分補給

ポイントは『のどが かわく まえ
に』です! こまめに水分を取
つて熱中症を防ぎましょう!!

朝食

ちょうしょく かなら た
朝食を必ず食べる

あきごはんを 食べないと、お屋
までもたずに体調を崩しま
す。べんきょう うんどう たいりよく
勉強や運動、体力をつか
うので毎日食べてきましょう。



はず
マスクを外す

せつきよくてき はず
マスクを積極的に外しましょう!

マスクの着用は個人の自由となっていますが、夏場のマスクの
着用は、熱中症のリスクを高めます。本格的に暑さが厳しい時や
運動を行うときには、熱中症対策のために積極的にマスクを外
すように呼びかけることがあります。





しかけんしん けっか 歯科検診の結果まとめ

がっこうし か い せんせいがた ▼学校歯科医の先生方からのメッセージ

こうこうない じょうたい が よ じどう わる じどう にきょくか はげ
・口腔内の状態が、良い児童と悪い児童の二極化が激しい。

ていきてき し か い いん じゅしん は けんこう まも
・定期的に歯科医院を受診して歯の健康を守ってほしい。



けんしんけっか しゅうけい ▼検診結果の集計



むしば ひと にんずう ・虫歯がある人の人数

1年	2年	3年	4年	5年	6年
18人	22人	18人	20人	13人	10人

ぜんたい
⇒全体の27% (約4人に1人) に虫歯がありました

は よご し にんずう ・歯に汚れ(歯こう)がついていた人数

1年	2年	3年	4年	5年	6年
34人	34人	31人	69人	40人	39人

ぜんたい
⇒全体の66% (約5人に3人) に歯の汚れがついていました

しにく えんしょう にんずう ・歯肉に炎症がおきている人数

1年	2年	3年	4年	5年	6年
22人	16人	29人	55人	26人	31人

ぜんたい
⇒全体の47% (約2人に1人) に歯肉の炎症がおきていました

みがき残しの多いところとみがき方

