

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 しょうじょう
生活しましょう。



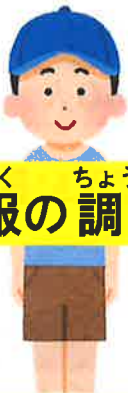
すいとう
水筒をもってくる

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 くにんずう ・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

