

# すこやか

南原小学校  
保健だより  
令和5年6月30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

ねっちゅうしょう 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**

じょうが からだ つく ひつよう  
丈夫な体を作るために必要  
ふかけつ すいみん!!  
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  
汗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 あんぜんぼう たいく  
登下校中は安全帽を、体育や  
やす じかん あかしろうぼう あたま  
休み時間は赤白帽や頭  
を忘れずにしましょう。ちやくしや  
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 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『のどがかわく前  
に』です!こまめに水分を取っ  
て熱中症を防ぎましょう!!



ちょうしょく かなら た  
**朝食を必ず食べる**

あきごはんをたべないと、お屋  
までもたずにたいちようをくず  
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  
うのでまいにち食べてきましょう。



はず  
**マスクを外す**

せっきよくてき 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。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、よい じどう と わるい じどう 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 をまも  
・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 |
|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 23人 | 13人 | 28人 | 20人 | 10人 | 8人 |

ぜんたい  
⇒全体の28% (約4人に1人) に虫歯がありました

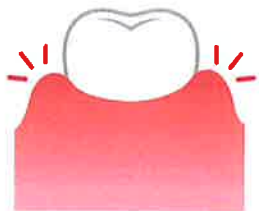
### は よご し にんずう ・歯に汚れ(歯こう)がついていた人数



| 1年  | 2年  | 3年  | 4年  | 5年  | 6年  |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 18人 | 27人 | 54人 | 30人 | 36人 | 26人 |

ぜんたい  
⇒全体の52% (約2人に1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  |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2人 | 26人 | 47人 | 29人 | 23人 | 20人 |

ぜんたい  
⇒全体の40% (約5人に2人) に歯肉の炎症がおきていました

## のこ おお かが みがき残しの多いところとみがき方

