

ケロ～

ほけんだより NO. 18

6月4日～10日

はくちけんこうしゅうかん
歯と口の健康習慣

けんこう 健康のアンテナ



令和元年5月28日（火）黒島小中学校 保健室



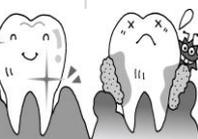
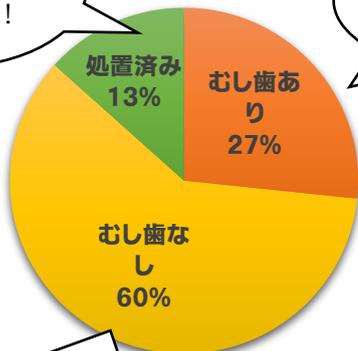
くろしまっこ し かけんしん けっか 黒島っ子 歯科検診の結果



5月9日に歯科検診がありました。結果のお知らせは、歯科検診を受けた人全員に渡しています。自分の歯やお口の健康について知り、食事や生活習慣を見直す機会としましょう。

むし歯の有無

しょくご はみが
食後の歯磨き
しっかりと！

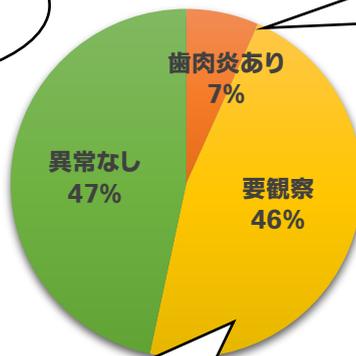


はやめ はいしや
早めに歯医者さん
を受診しましょう

じどうせいと やく わり
児童生徒の約7割が「むし歯なし&治療がす
んでいるひと」でした。すばらしいです。この
まま大切にしてくださいね。

歯ぐきの様子

はいしや
歯医者さん
に相談！



はみが ふじゅうぶん
歯磨きが不十分なため、歯垢がかなり付着
しており、歯肉炎になる可能性があります。

(保護者の皆様へ)



「歯・口の健康診断のお知らせ」を配布して
います。歯と口の健康は全身の健康を守ること
につながります。むし歯や要観察歯(CO)、歯磨
き不十分(GO・ZS)、歯周疾患等ありました
ら、お子様の健康のため、早めの治療を願
います。治療が終わりましたら、受診結果(ピン
ク用の紙)の提出をお願いします。

耳鼻科検診の変更について

耳鼻科検診が、Drの都合により、4月22日
(月)から6月10日(月)14:00～に変
更になりました

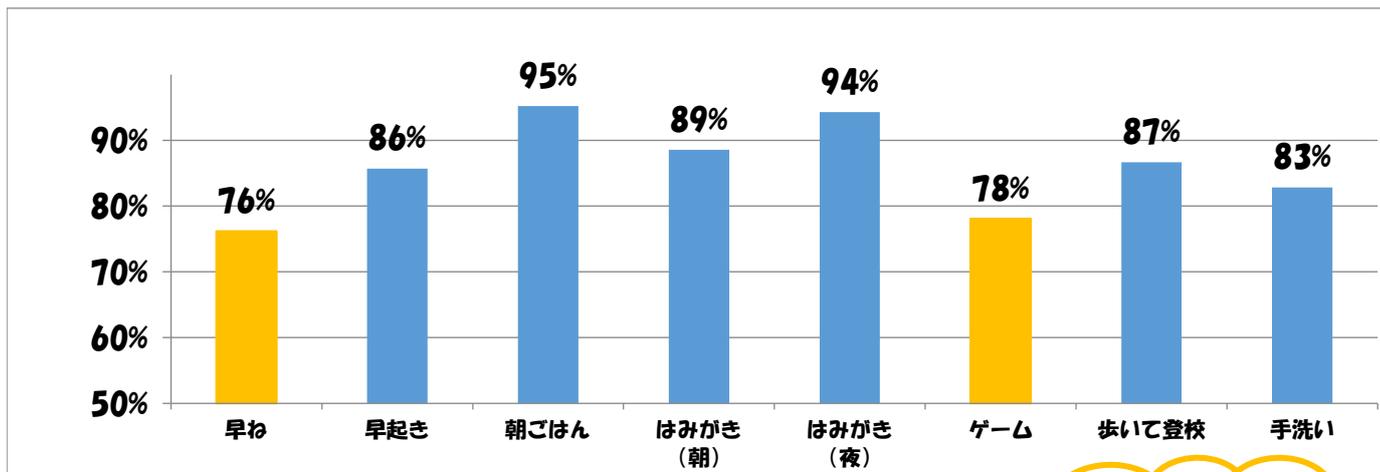


耳掃除を！





くろじま こげんきだいさくせんしゅうけいけっか 5月黒島っ子元気大作戦集計結果



健康委員会より



- 後期課程は、ゲームの時間をしっかり守りましょう。
- 歯みがきは、けっこう守れているので、継続しましょう。
- 前期課程は手洗いを、後期課程は早寝とゲームをしっかり守れるようにしましょう。

パーフェクト賞
6年 南さん
すばらしい!!

熱中症に注意しよう! ~今年も、熱中症が心配される時期になってきました~

からだ あつ 体を暑さにならす

気温が高くなり始めたら運動であせをかいて、体を暑さにならしましょう。短時間の軽い運動から始め、日ごとに運動量を増やすことで暑さへのていこう力を付けることができます。あせをかいたら水分をとることを忘れないようにしましょう。



ちゅうい ひつよう ねっちゅうしょう ひと 注意が必要な熱中症になりやすい人

まだ体が暑さになれていない人や、太り過ぎの人、すいみん不足や体調が悪い人などは熱中症になりやすいので気をつけましょう。ふだんからすいみんと食事をしっかりと、生活習慣を乱さないことが熱中症予防につながります。

ちゅうい ひつよう 注意すべき人

- ・体が暑さになれていない
- ・太り過ぎ
- ・すいみん不足
- ・体調が悪い
- ・げりや発熱をしている



熱中症とは?
暑くしつどが高いかんきょうや、スポーツなどであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして、筋肉がけいれんしたり、手足がしびれたり、頭痛はきけおう吐などの症状がでることが命にかかわることもあります。

きゅう あつ ころも が 急に暑くなってきました。服の調節をしましょう。衣替えを!!