



ほけんだより



新学期がはじまり、1ヶ月が過ぎました。新しい環境に慣れてきた反面、そろそろ疲れが出る時期でもあります。体調をくずさないよう、子供たちの生活の見守り・見直しをお願いしたいと思います。

むし歯ゼロ、達成！



先月23日、歯科検診が行われました。嬉しいことに、今年度のむし歯保有者は「0」でした！日頃からの、歯科保健へのご理解・ご協力をありがとうございました。

引き続き、学校でも子供たちの「歯と口の健康」を守る取り組みに力を入れていきたいと思っています。

「CO（要観察歯）」保有者は多く見られました。

むし歯に進行する恐れがありますので、早めの受診をお願いします。



健康診断の結果をお知らせ中です



健康診断の結果で「異常や病気の疑い」があった場合は、「健康診断の結果のお知らせ」をお渡ししています。学校の集団検診では詳しい検査はできませんので、早めに病院で検査・治療を受けていただくようお願い致します。

治療が終わりましたら、用紙のご提出もお願い致します。また、経過観察中で受診の必要がない場合等はお連絡ください。



マダニによる感染症に注意！

昨年4～6月にかけて、佐世保市内でマダニによる感染症（重症熱性血小板減少症候群）の患者が3件確認されました。

屋外で活動するときは十分に注意し、もしマダニに咬まれたら、自分でマダニを取らずに必ず病院を受診しましょう。



<重症熱性血小板減少症候群とは>

【潜伏期間】6日～2週間程度

【症状】発熱、消化器症状（食欲低下、嘔吐、下痢等）

【その他】有効な治療薬やワクチンはありません。

やめよう、一夜漬け！



- ◆記憶の定着は睡眠中に行われる
- ◆一気に覚えた記憶は忘れやすい
- ◆体調不良になったり、集中力がなくなる

テスト前、慌てて一夜漬けをしている人はいないでしょうか。上記の理由から、一夜漬けはあまりおすすめできません。

テスト勉強は計画的に、早めに取り組むようにしましょう。



歯を大切にしよう

よく噛むと 8つのいいこと

毎月1つずつ
紹介します



1つめは、「肥満予防」。脳内にある「神経ヒスタミン」という物質は、食欲を抑え、エネルギーを消費させるといわれ、これは「よく噛む」ことで活性化されます。めざせ、1口30回 ✨