

すこやか

南原小学校
保健だより
令和7年6月30日
NO. 4

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!! 『あつ ま からだ
暑さに負けない体づくりを!』



すいみん
睡眠をととのえる

じょうぶなからだをつくるために必要不可欠な睡眠!! メリハリをつけて夜更かしのないように生活しましょう。



すいとう
水筒をもってくる

夏場は水分補給のため水筒をもってきてましょう。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

登下校中は帽子を、体育や休み時間は赤白帽や頭おおいを忘れずにしましょう。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

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。体調が悪くなる前に調節できるようにしましょう。



すいぶんほきゅう
こまめに水分補給

ポイントは『のどが渇く前に水分補給』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

朝ごはんを食べないと、お昼までもたずに体調を崩します。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

▼学校歯科医の先生方からのメッセージ

- ・口腔内の状態が、良い児童と悪い児童の二極化が激しい。
- ・定期的に歯科医院を受診して歯の健康を守ってほしい。



▼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
19人	25人	25人	16人	16人	11人

⇒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
15人	44人	39人	39人	39人	29人

⇒全体の50% (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
9人	21人	21人	27人	31人	25人

⇒全体の33% (約3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

