



学校保健だより 令和元年6月

熱中症対策

暑さが増してくると、熱中症が心配ですね。
 熱中症は、きちんと予防すると防ぐことができます。
 次のようなことに注意しましょう。



暑い時期は、なるべく涼しい時間に運動しよう

こまめに水分補給をしよう

暑さには徐々に慣れるようにしよう

体調が悪い時は、無理に運動しない

薄着で過ごそう



暑さの感じ方は、人によって違います。

学校でしんどくなった時は、無理をせず早めに先生へ相談しましょう。



定期健康診断

4月～6月は、学校で定期健康診断を実施しています。

定期健康診断は、1年間、学校生活を安全に過ごせるように健康状態を確認するととても重要なものです。

定期健康診断の結果、病院の受診を勧められた場合は、早めに受診して安心して学校生活を過ごしましょう。



歯と口の健康週間

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。

あなたの歯や歯肉は健康ですか？

歯科検診で、CO(シーオー)やGO(ジーオー)って言われたことがありますか？

COはむし歯になりはじめての歯で、GOは軽い歯肉炎です。

どちらも丁寧な歯みがきと規則正しい生活習慣で改善できます。

お口スッキリ！体も元気！！

歯みがきの達人になって、健康な体づくりにチャレンジ！！

頭の良い歯みがき

あ 朝・昼・夜

た 食べたら

ま 毎日

の 残さず(歯垢を)

よ 良く見て

い 色々工夫する

丁寧な歯みがきは

自分の歯を守ることができるよ♥

