



令和3年  
6月24日  
南小学校  
保健だより

23日の歯科検診ですべての健康診断が終わりました。疾病や異常が見つかった人は、早めの受診をお願いします。受診後は、所定の用紙で結果をお知らせください。



学校の健康診断は、右のような目的で行っています。すでに受診中の疾病等については、保護者の方からの連絡でもかまいません。体育や水泳の授業の参加の可否についてもお知らせ願います。

\*健康診断の結果、異常があった場合には、個別に結果をお知らせしています。異常がない場合は、7月に、健康カードでお知らせしますので確認をお願いします。

### 【健康診断の目的】

#### スクリーニング

- ①学校の授業に差し支えがあるような疾病や異常はないか
- ②人にうつすような感染症はないか
- ③その時に見逃すと将来的に取り返しのつかないような大きな問題を残してしまうような疾病や異常はないか

※学校での健康診断は、この3つの視点で、健康状態を確認します。

## 治療も大切ですが、予防も大切です！

### むし歯知らずの生活習慣を身につけよう！

治療の前にまず予防！ むし歯になって痛い思いをしてから治療に通うのではなく、むし歯にならないように気をつけることが大切です。ずっと健康な歯でいられるように、むし歯の予防について、身近な生活習慣から見直してみてください。



①基本は食べたらすぐに歯みがき！	②おやつなど甘いものを食べすぎない	③しっかりよくかんで、ゆっくり食べる	④定期的に歯科検診を受ける
<p>おはしを歯ブラシに持ちかえろ</p>	<p>むし歯の原因となる細菌は糖分が大好き</p>	<p>唾液には口の中をきれいにする効果があります</p>	<p>歯垢・歯石をチェックして歯周病を予防しよう</p>

# 梅雨の季節の健康と安全について

<h2>食中毒に注意</h2> <p>食品の痛みの早い時期... 消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!</p>	<h2>交通事故に注意</h2> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p>	<h2>晴れの日を上手に活用</h2> <p>晴れた日は 思いきり 体を動かし</p> <p>ストレス 発散!</p>
<h2>いつも体を清潔に</h2> <p>汗ばむ季節... 入浴・シャワーで 毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<h2>スリップに注意</h2> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<h2>清涼飲料水の飲みすぎに注意</h2> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。 飲みすぎると疲れやすくなったり、 食欲が落ちたり、 出血や骨折をしやすくな ってしまいます。</p>

## ハンカチ・タオルもちあるいてる?

あらわなハンカチ... カバンのなかだ... いまな...!

手を洗ったり、汗を拭いたり、けがをして傷口をおさえるときなど、ハンカチ、ティッシュは、いろいろなところで必要になります。**ハンカチ、ティッシュは、スポン、スカートのポケットに入れておくよう家庭でもご指導ください。**ポケットがない服の時は、ティッシュケースが便利ですが、活動しにくいので、なるべくポケットに入れるようお願いいたします。

- ・キャミソール型より、背中汗を吸い取るランニング型がおすすめです。
- ・体育の時に下着を着る場合は、替えの下着をもってくると衛生的です。

夏こそ下着を着よう

汗を吸い取る  
木綿の下着がよいよ

## 熱中症予防のポイント

熱中症はふだんから気をつけておくことでふせげます。

- ◎規則正しい生活をする  
寝不足だったり朝ごはんを抜いていたりすると、体調を崩しやすくなります。
- ◎外出するときは暑さを避ける

帽子や日傘で日射しをふせぎましょう。

- ◎こまめに水分と塩分を補給する  
汗をかくと血液中の水分や塩分が不足し、熱中症にかかりやすくなります。
- ◎急に暑くなったときは注意する  
激しい運動などは避けましょう。