

ほけんだより

令和元年6月16日

三原市立久井小学校

保健室

梅雨の季節になりました。急に気温が上がって汗をかいたかと思えば、夕方頃には寒くなって気温の変化が激しいこの頃です。暑さにまだ体が慣れていないので、体調を崩しやすいです。汗をかいたらハンカチやタオルで汗を拭きましょう。また、体を動かす前には、必ず、水分補給をしましょう。



健康診断が終わりました！

6月12日の歯科健診で、定期健康診断が終わりました。
 全校204名中36名がむし歯や初期むし歯の人がいました。
 検査結果をもらった人は、早めの受診をお願いします。

早期受診でこんなにいいこと

治療期間を短く

ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。



治療の痛みを避ける

早期発見できれば痛みの少ない方法で治せます。



治療費がお得

治療が早く終わる分、費用も抑えられます。



「受けたら終わり」ではなく、
 検診から治療にバトンタッチ！

歯みがきって大事！

	食べ物を食べると歯に食べかすがくっつきやすくなります。
	「歯垢」ができて、むし歯や歯周病になっちゃう！ 歯垢には菌がうじゃうじゃ。
	歯みがきで取り除きましょう。歯ブラシの毛先が開かないくらい力加減で。
	みがき残しはないかな？ 鏡で確認して、舌で歯を触ってみましょう。



4つの「ない」でプールでの事故を「ゼロ」に

- 走らない** プールサイドは濡れて滑りやすく、大ケガの原因になります。
- 飛び込まない** 大きな事故の原因になります。後遺症が残ったり、命を失うことも。
- ふざけない** ふざけてプールに落ちたり、足を滑らせて転倒するなど思わぬ事故に。
- 無理をしない** 体調が悪いときにプールに入るのは危険です。先生に言いましょう。

