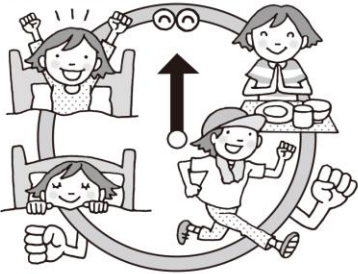




規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

朝と日中の気温差が大きいので、服装で調整しながら、体温調節をしていきましょう。また、疲れをためないためにも、よく寝てよく食べて、生活リズムを整えることが大切です。

引き続き、熱中症に注意が必要です。こまめな水分補給と適度な休息を心掛けていきましょう。

明日は、内科健康診断があります。

○5月28日(木) 時間：13時20分～

場所：保健室 ※服装は、体操服です。

○内科健康診断では

- ・心臓や呼吸音はどうか？
- ・結核という病気の疑いはないかな？
- ・栄養状態（やせすぎ太りすぎ）はどうか？
- ・脊柱（背骨）など、骨や関節の様子はどうか？
- ・アトピー性皮膚炎などの皮膚の状態はどうか？
- ・貧血の症状はないかな？
- ・運動器に異常はないかな？



- ① 前屈して肋骨や腰あたりが隆起していないか？
- ② ウエストラインは左右対称か？
- ③ 左右肩の高さに差がないか？
- ④ 左右肩甲骨の高さや突き出し方に差がないか？

などを診てもらいます。

★つめが伸びている人は、切りましょう。



6月9日(火)は、歯科検診があります。



時間：13時20分～ 1年生から順番に診て頂きます。

★給食後は、丁寧に歯みがきをしてください。

歯みがきで、口腔内の健康を守ろう！

歯は、一生の宝物です。普段から、意識して丁寧にブラッシングをすることは、虫歯や歯周病予防にもつながります。特に、奥歯や歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目は、汚れがたまりやすいので、丁寧に歯みがきをしていきましょう。

歯みがき3点セット(歯ブラシ・コップ・歯みがき粉を持参しよう!)

歯垢は、むし歯や歯肉炎・歯周疾患の原因になる細菌です。歯を失う原因の7割以上は、むし歯と歯周病と言われています。歯周病とは、歯垢(プラーク)の中の歯周病菌が歯肉に炎症を起こし、歯を支えている骨(歯槽骨)をとがしてしてしまう病気です。

歯周病は進行するまで症状が出にくく発見が遅れがちです。自覚症状がなくても定期的にかかりつけの歯科医院で健診を受けましょう。

痛くないのに？
どうして怖い？

歯周病

大人の約2人に1人！
日本人の国民病

自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

歯を失う原因
第一位

全身の
怖い病気の原因
にも

