



ほけんだより

匝瑳市立豊栄小学校
保健室 7月号

おうちの方と一緒に読みましょう！

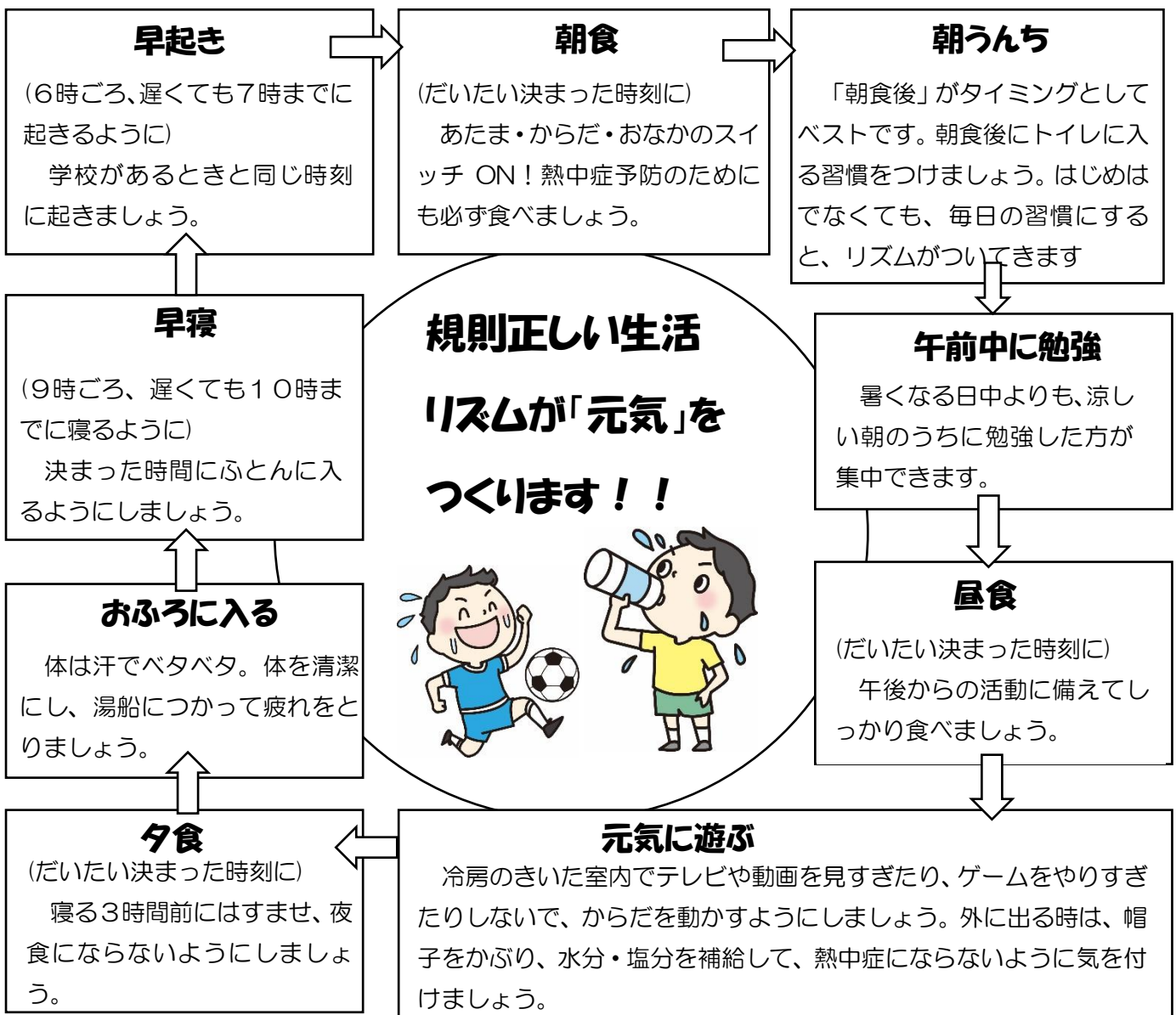
もうすぐ待ちに待った夏休みですね！今年の夏も暑くなりそうです。夏バテや熱中症、ケガや水の事故などに気を付けて、元気に過ごしましょう。9月1日にお会いできるのを楽しみにしています。



夏休みの過ごし方

理想の生活サイクルはこれ！！

「早寝・早起き・朝ごはん！」

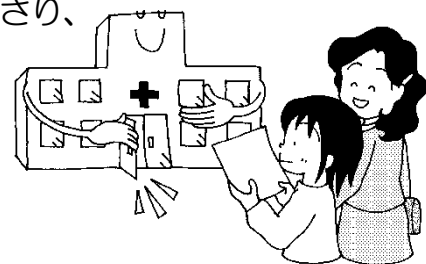


夏休みになると「朝はゆっくりできる」「夜更かししても平気」など、寝る時刻や起きる時刻がバラバラになり、からだのリズムが大きく乱れてしまいます。一度乱れてしまうと、生活習慣を元のリズムに戻すまでに時間がかかり、また体調を崩す原因になります。夏休み明けの学校生活に大きく影響します。「何時に起きるか」「何時に寝るか」などの約束事を家庭でしっかりと決め、計画的に過ごしましょう！

夏休みは治療のチャンス！

耳鼻科・眼科疾患については、プールが始まる前に受診していただき、ありがとうございました。

今後も根気強く治療をしていきましょう。



☆むし歯の治療をしましょう☆

5月の歯科検診でむし歯があった人は、全校で44名。(27.3%)

そのうち、夏休み前までにむし歯を治療した人は、名(%)です。

6月に、歯科医への受診勧告(水色の紙)を配付しました。お手元にある方は、早めの受診をお願い致します。



**むし歯は放っておいても絶対に治りません。
早期に歯科医を受診してください。**

☆むし歯を予防するために心がけること☆

○砂糖がたくさん入っているジュースやアイスクリームなどの甘いお菓子、歯につきやすいスナック菓子やクッキーはむし歯になりやすいだけでなく、肥満の原因になります。食べる量を決め、食後には歯みがきをしましょう。

○口腔内を健康に保つことによって、感染症にかかりにくくなるという調査結果もあります。定期的な歯科医への受診や保護者の方の仕上げ磨きをおすすめします。

夏休み中の歯みがきカレンダーについて

生活習慣の乱れを防ぐためにも、積極的に夏休みのしおり中の歯みがきカレンダーを活用していただくようお願いします。最終日にためて塗ることがないようにしてください。

提出日：9月1日(木)