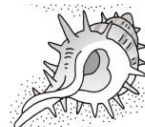




梅雨もあけて、夏本番です。もうすぐ待ちに待った夏休みがやってきます。つい夜更かしをしてしまったり、生活リズムがくずれがちですが、きそく正しい生活を心がけて健康で楽しい夏休みをすごしましょう。また、水分補給やこまめに休けいするなどして熱中症に注意しましょう。



夏休みを元気に過ごすための9の約束



①早ね・早おきをしよう！
夏休み中も普段と同じ時間に寝起きしましょう。



②1日3食きちんと食べよう！
夏バテ防止のためにも、バランスのよい食事を心がけましょう。

③食事のあとの歯みがきをわすれずに！
夏休み中に新しいむし歯を作らないようにしましょう。



④手あらい・うがいをしっかりしよう！
外で遊んだり、出かけたりする機会が多くなります。手あらい・うがいをわすれずにしましょう。

⑤体を冷やしすぎないようにしよう！
涼しい部屋にこもったり、冷たい物ばかりの食事に注意しよう。



⑥外に出る時はぼうしをかぶろう！
直射日光が当たらないようにぼうしをかぶりましょう。



⑦外でからだをうごかさよう！
外で元気に遊びましょう。水分補給やこまめ休憩をわすれずに。



⑧テレビやゲームは時間をきめて！
テレビを見たりゲームをしていると時間をわすれてしまいがちですが、時間がきたらやめるようにしましょう。

⑨夏休み中に治療をしよう！
健康診断の結果で疾病通知をもらった人は夏休み中に病院へ行くようにしましょう。





だいっかい いんかい かいさい
第一回はぐくみ委員会が開催されました！
 がっこうほけんいいんかい
(学校保健委員会)

◇ **報告及び協議**

- 定期健康診断結果報告
- 新体カテスト結果
- 指導講評

本校学校医 森口 正人先生 (らびっとクリニック)



◇ **講演**

「学童期に気をつけたい歯や歯肉の管理
 “将来歯周病にならないために”」

本校学校歯科医 高 敏嗣先生 (たかデンタルクリニック)

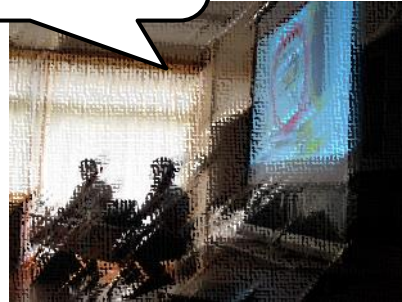
7月13日(木)に第一回はぐくみ委員会が開催され、定期健康診断や新体カテストの結果の報告、学校歯科医の高先生にご講演をしていただきました。

定期健康診断、新体カテストは今年度の結果をさいたま市平均と比較して報告し、学校医の森口先生に指導・講評をしていただきました。

高先生のご講演では、CO(要観察歯)やGO(歯周疾患用観察者)はむし歯や歯肉炎の初期状態で今後の自分のケアで治る可能性があること、乳歯のむし歯が永久歯の歯並びに影響するということなどを教えていただきました。また、将来歯周病にならないために小学生うちからできることや、歯や口のけがをしたときに家庭でできる応急処置の方法など、たくさんの絵や写真を使ってとてもわかりやすく説明してくださいました。

たくさんの保護者のみなさまが参加してくださいました！

歯の写真や絵を使いながらわかりやすく説明してくださいました。



保護者の皆様へお願い

1学期の健康診断で、「疾病通知」を配られ、まだ医療機関を受診していない人は、夏休みを利用して治療・相談することをお勧めします。歯科については、夏休み明けに歯科受診状況調査を行う予定です。受診が完了したら、「疾病通知」を担当まで提出してください。