



ほけんだより



貝塚市立北小学校保健室
H23.6.1

今年はとても早く梅雨に入りました。はた寒い日があったり、汗ばむ日があったりと、体調をくずしやすい天候が続いています。これからが梅雨本番!! 体調に気を付けて、生活しましょう。

6月のほけんてくびょう

歯を大切にしよう



歯科検診がありました



歯医者さんが言っていた
CやCoはどんな意味なのかな?



Cとは、いわゆるむし歯のこと!!
すぐに治してもらおう。



Coとは、むし歯になりかけの歯のこと。
注意してね!!

学年別 歯科検診の結果を獲した人数

歯科に行くように、おめられた人に、ピンク色のお手紙を獲しました!!

11人	24人	22人	24人	26人	16人
1年	2年	3年	4年	5年	6年



Xとは、注意が必要なむし歯のこぼ。永久歯のはえ方に影響をおよぼすときは、ぬいてもらいましょう。

歯科検診では、むし歯以外に、「歯肉の状態」や「歯ぐきの状態」「かみ合わせ」についても、みています。きちんと歯みがきをして、歯を大切にしましょう!!

熱中症には湿度も重要!!

湿度が高いとき(60%以上)は、熱中症になりやすいと、言われています。

なぜだ?

人は、汗をじょう汗させることで、体の体温を下げることができます。でも、湿度が高いと、汗がじょう汗しにくいので、体温調整が上手にできないのです。

7月のジメジメした季節は、実は熱中症になりやすいよ!!
気を付けましょう。



おうちのかたへ

- ★ 体調が良くないとき
- ★ 寝不足のとき
- ★ 朝食を食べていないとき

なども、熱中症になりやすいといわれています。
ご家庭でも気を付けてあげてください。

おうちでは

- ♡ ゆっくり休ませる
- ♡ 学校での出来事や友だちの事など、話をきいてあげる



保健室の今!!!

5月の保健室での子どもたちの様子を
お伝えします。

ストレスさん増加中!

連休明けの疲れから、運動会の練習、勉強と子どもたちにも疲れから、体調をくずす人がふえています。
また、生活のリズムがつかめなかったり、体調が良くないなど、様々な理由で、ストレスをためている子どもたちが増えていると感じています。