

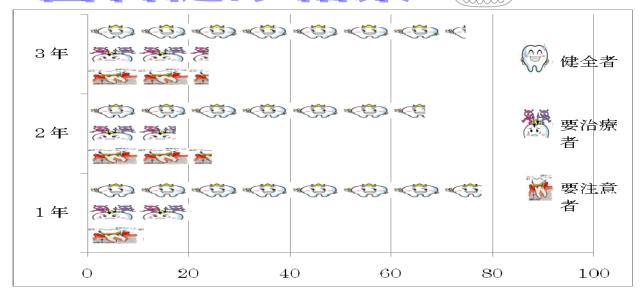
平成26年6月 2日(月)

定期健康診断を終えて

みなさんの健診結果は、いかがでしたか?

この 1 年間を元気に過ごせるように「精密検査の必要な人」「治療の必要な人」は、早 めに病院予約をしておきましょう。

特に「背柱そくわんの疑い」「むし歯」の通知をもらった人は、早めに受診してくださ 6)



厚生労働省の歯科疾患実態調査によると 10~14歳の2人に1人は歯周病予備軍という結 果が出ています。本校の結果は、約5人に1人が歯周病予備軍です。歯周病を引き起こす菌は、

歯と歯ぐきのすき間

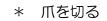
(歯周ポケット) から血管にもぐり込んで全身に広がり、

様々な病気を引き起こすことがわかってきました。毎日のていねいな歯みがきは、あなたの歯 だけでなく、命を守ることにもつながっています。



十分な水分補給が出来るように、大きめの水筒持参! **運動をするときな**

∞ 《足りなくなったら、1日に1回だけ保健室へ 水筒を持って行くと補給してもらえます。》



* 汗拭きタオルを持参! * 睡眠時間の確保

朝食を食べる







* 水道水できれいに洗い流してから、保健室へ!

最初の洗い流し方によって、傷の治り方に差が出ます。



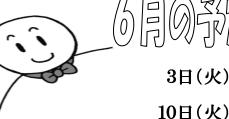


扇風機の使用について

みんなが快適に過ごせるようにルールを守ってください。

- ① スイッチの ON・OFF は、先生、保健委員、学級委員のみ
- ② 消し忘れのないように気を付けましょう。





23日(月)

