

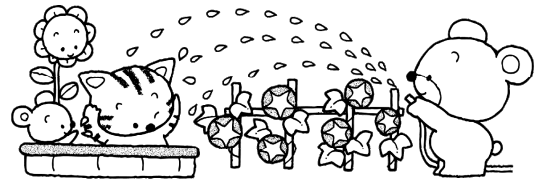
# ほけんだより

平成29年7月10日  
練馬区立練馬第三小学校  
保健室 No. 4

天気の良い日の昼間は、気温が上がり真夏のよ  
うな暑さになるこのごろです。しかし、まだまだ  
湿度が高く、蒸し暑い日が続き体調をくずしがち  
です。また、6月後半からは水泳学習が始まって  
います。水泳は全身運動で体にとてもよい運動で  
すが、ほかの運動とくらべてかなりの体力を使う  
ので、自分で思っているよりも、体が疲れている  
ことがあります。

夜は早めに寝て、きちんと体調を整えるよう  
に心がけましょう。

7月の保健目標  
ハンカチ・汗ふきタオルを  
身につけよう



## 歯科検診の結果から



- 健全歯 → むし歯がない人
  - 処置完了 → むし歯はないが治療済みの歯がある人
  - 未処置歯 → むし歯がある人
- 練三小全体で見ると、検診のときに  
むし歯がなかった人は、72%でした。  
「歯科受診のお勧め」（黄色の用紙）  
をもらって、まだ歯医者さんを受診し  
ていない人は、夏休みなども利用して、  
早めに治療しましょう。

平成29年度 学年別歯科検診結果

学年	健全歯	処置完了	未処置歯
1年	65%	8%	27%
2年	64%	9%	28%
3年	37%	21%	43%
4年	47%	28%	25%
5年	52%	25%	23%
6年	64%	13%	24%
全学年	55%	17%	28%

## 『まさか』に要注意…熱中症のおとしあな

△部屋の中でも起こります！



△夜でも起こります！



△日かげでも起こります！

熱中症は「気温が高い」「日差しが強い」な  
どのときに起こりやすくなります。でも実は、  
「湿度が高い」「風通しがよくない」などのとき  
には、左のような場所や時間でも油断はできま  
せん。

また、すいみん不足だったり、疲れていたり、  
ほかの原因で体の具合がよくないときも要注  
意。『まさか』にならないように、いつでも・ど  
んなときでも、しっかり予防を心がけましょう。

### ☆☆感染症情報☆☆

流行性耳下腺炎での欠席は7月になってから  
も、まだ多少続いています。溶連菌感染症で欠席  
する人も出ています。ご注意ください。