

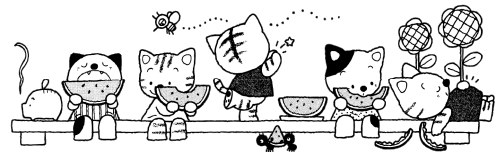
ほけんだより

令和元年 7月 8日
練馬区立練馬第三小学校
保健室 No. 4

梅雨も後半となりました。中休みや昼休み、外遊びをして保健室に来る人の中に、汗をいっぱいかいて、そのままにしている人ときどき見かけます。ハンカチやタオルできちんとふく習慣をつけましょう。

水泳学習が6月中旬から始まっています。水泳はとても体力を使う運動です。早ね・早起き・朝ごはん睡眠と栄養をしっかりと、体調を整えて参加しましょう。

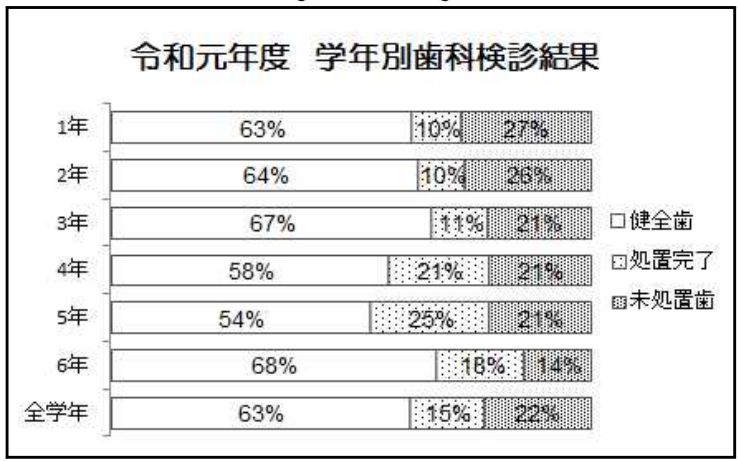
7月の保健目標
ハンカチ・汗ふきタオルを身につけよう



～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78%で、昨年度の80%より少し減ってしまいました。

むし歯はすり傷などと違って、自然には治りません。治療のお知らせをもらってまだ治療が済んでいない人は、夏休みなども利用して早めに治療するようにしましょう。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない

- こんな日は熱中症に特に注意しましょう！
- ・気温が高い ・湿度が高い ・急に暑くなった ・風がないか、弱い