



# 保健だより

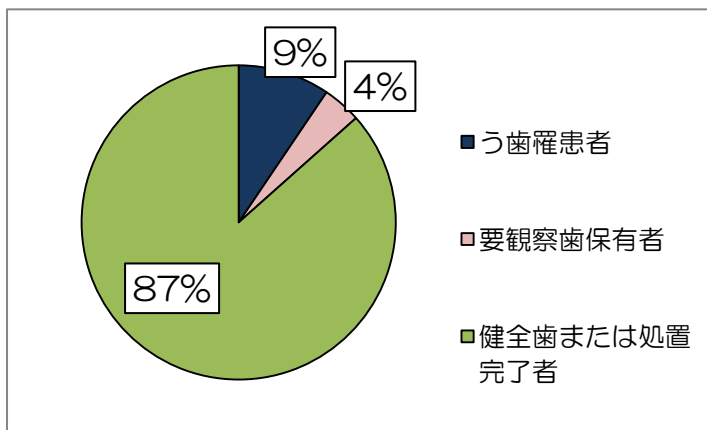


令和元年6月12日（水） 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 5

運動会、3年生は修学旅行と1学期の大きな行事を終え、梅雨の季節となりました。これから夏になるにつれて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨の時期は湿度も高く、むし暑く感じる日が増えます。しかし、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。気候に合わせ、体調を崩さない為の工夫をこころがけましょう。

もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事は、身体の調子を保つためにこの時期もかせません。

## 歯の健康を考えよう



5月に行われた歯科健診の結果です。う蝕とは、むし歯のことをいいます。むし歯がある人は全体の9%、要観察歯（むし歯になりそうな歯がある人）は、全体の4%でした。治療が必要な人には、受診のお知らせを出しています。早めに歯科医を受診しましょう。

今回健診でむし歯が見つかった人もむし歯がなかった人も歯をきちんとみがけていますか？歯は一生使う大切なものです。

1本1本丁寧にみがけるよう自分の歯みがき見直してみてください。

## 1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



かがみを見ながら、たてに、よこに、みがきましょう。

## 学校感染症について

学校感染症に指定されている病気にかかった場合、医師の許可が出るまで登校することはできません。その場合は『欠席』ではなく、『出席停止』という扱いになります。病名が判明しましたら、早急に学校までご連絡ください。学校感染症にかかってしまったら、病状を把握させていただくため、保護者の方に『登校届』の記入をお願いしています。（病院で診断書を発行してもらう必要はありません。）

裏面に『登校届』を掲載しました。（本校のHPからも印刷できます。配布文書→保健→登校届）

登校を再開する際にお子さんを通して学校に提出してください。