

ほけんだより



たの たいいくさい
楽しい体育祭にするために！

たいちょうかんり ねっちゅうしょうよぼう 体調管理・熱中症予防を！

① 前日は早めに寝て、当日は朝ごはんを食べる。準備体操は入念に！

体調が悪い場合は無理をせず、休んだり、見学したりする。

② 水分補給をこまめに行う。のどがかわく前に飲むことが重要！

体育祭予行・当日ともに「給水所」にて麦茶・スポーツドリンクが飲めます。

③ 飲み物・タオルを持参する。生徒同士での共用はしない。

グラウンドのテントを利用し、競技中以外は直射日光を避けるようにする。

④ 体調不良・ケガの場合は、近くの教員に申し出て、保健室へ。



歯周病セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

健康診断関係の善類の提出、ご協力ありがとうございました。
異常や疾病の疑いがあった場合のみ、結果をお知らせしています。
必要に応じて、医療機関の受診をお願いします。

