

すこやか

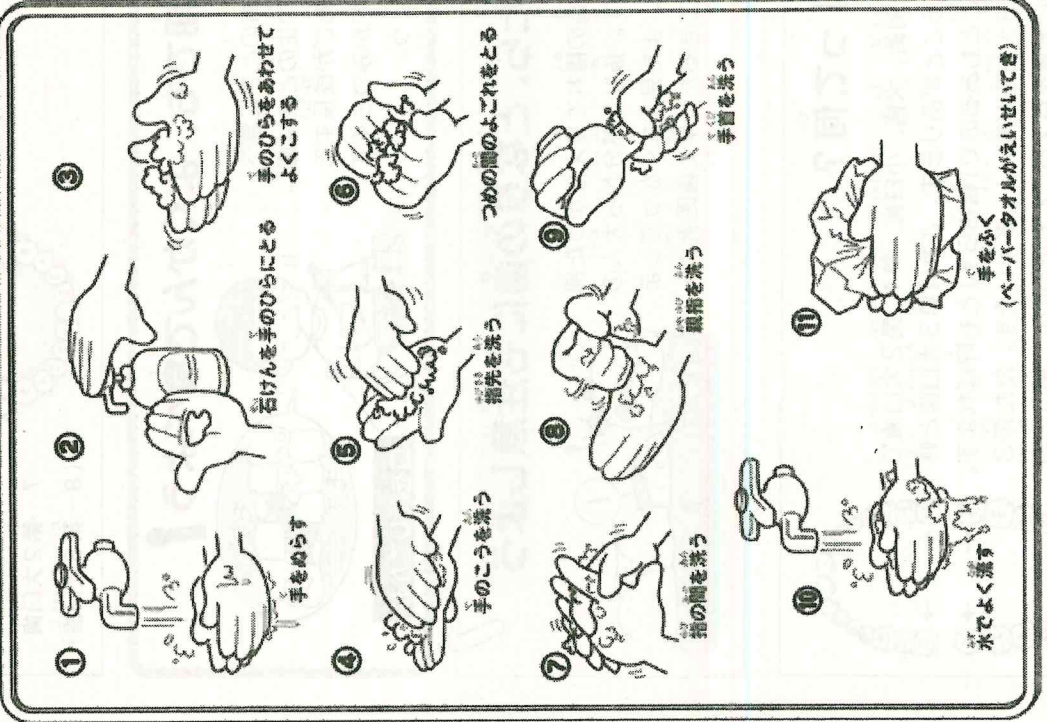
松戸市立高木小学校
保健室
H29. 5. 31

天気の良い日は、校庭から元気な声が聞こえてきます。体育の時間だけでなく、外遊びなどで体をたくさん動かすことは、とても大切です。丈夫な骨や筋肉をつくり、体の調子をよくするそうです。昼間しっかりと体を動かして、夜ぐっすり眠り、「早起き、早寝」の良い生活リズムをつくりましょう。

かんせんしょう ちゅうい

感染症に注意！！ 松戸市内では、今「**溶連菌感染症**」がはじまっています。発熱や発疹があったら、必ず早めに受診しましょう。

★★★★★ 手洗いをマナーしよう ★★★★★



あせ ませつ ~汗をか季節です~

特に、運動したり遊んだりした後は、たくさん汗でビショビショになるほどです。ハンカチやタオルを用意して、こまめにふきましょう。

また、いまからの季節は、**感染症**や**食中毒**の**予防**のためにも、ふだん以上に、**手洗い**が大切です。

しっかりと、石けんで洗ってください。

～**熱中症**に注意～
夏の暑さはこれからが本番です。
こまめに水分をとるために、**水筒**を用意するとよいですね。**寝不足**、**朝食抜き**も**熱中症**の原因です。気を付けましょう。

6月の健康診断

2日(金) 耳鼻科検診(2.4年)
6日(火) 尿検査(二次・残り一次)
13日(火) 尿検査(最終)

<予告> 7月10日(月) 脊柱検診(5年) ※ 体操服準備

松戸市健歯コンクール・6月1日(木)>
◎健歯の部 *長年の努力の結果です。すばらしい！*
学校代表 6年 小野瀬 創太 さん
<代表の条件...むし歯がない、歯並びが良い、良くみがけている美しい歯>



みなさんは、毎日歯みがきをしていますか？「食べたらみがく」は、むし歯予防の基本です。
そして、もしむし歯になってしまったら、早めに治すことが大切です。

4月に行った歯科検診の結果、むし歯があるとされた人は、全校で61人です。
歯科検診の結果のお知らせを見て、すぐ歯医者さんに行くと、1~2回の治療で終わることが多いのですが、時間がたつてむし歯がひどくなると、治療の時間もかかります。
むし歯は、そのままにして自然に治るということは絶対ありません。かかりつけの歯医者さんに相談をして、必要な治療を受けましょう。

歯医者さんで、歯の治療・相談を受けたら、必ず「治療・相談済証」(黄色の用紙)を担任の先生に提出してください。