

健やか

新篠津村立
新篠津中学校
保健だより
No.7 2021.6.4



と口の健康週間(6/4~10)

5月13日(木)に歯科検診を実施しました。みなさんに「歯科検診結果のお知らせ」を渡しています。虫歯や歯周疾患があった人は、早めに歯科医院を受診しましょう。
歯は発育や成長に重要な役割を果たします。歯科医師と相談のうえ、処置を受けてください。



歯・口のクイズ

- ①歯の表面と鉄は、どちらがかたい？
A:歯の表面
B:鉄
C:どちらも同じくらい
- ②むし歯はすすんでも歯みがきで治せる？
A:治せる
B:治せることもある
C:治せない
- ③虫歯になりやすい歯は？
A:前歯
B:奥歯
C:どの歯も変わらない
- ④だ液がたくさん出る人はむし歯になりにくい？
A:なりにくい
B:なりやすい
C:むし歯とだ液は関係ない
- ⑤正しい歯ブラシの動かし方(歯のみがき方)は？
A:好きな方法でよい
B:力を入れて大きく
C:軽く小刻みに

コロナだけじゃない！ 熱中症にもご用心！！



これからだんだんと暑さも厳しくなり、マスクをつけている生活も苦しくなってくると思います。コロナに加えて、熱中症の危険性も高まる日々です。暑くなり始めのこの時期が最も体にこたえます。学校では、エアコンを積極的に使用するなどし、環境整備に努めていきます。みなさんも、水分補給をしたり、体調を整えたり、自分でできる対策をしてください。また、玄関前に熱中症注意レベルを掲示しています。毎日、チェックしてみてくださいね！

元気の基本は健康な体！しっかり食べて、しっかり寝て、健康な体をつくっていきましょう♪

熱中症

今日の危険度チェック

☞環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

☞身体面は…

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 朝ご飯は食べてきたか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？
(久しぶりではないか？)