



ほけんだより

ほけんもくひょう は ぼほう
保健目標：むし歯を予防しよう。

きゅう あつ ねっちゅうしょう しんばい すいとろ も すいぶん
急に暑くなり、熱中症も心配となってきました。水筒を持ってきて、こまめな水分
ほきゅう ひつよう すいえい はし い か き あんぜん みず はい
補給が必要です。水泳も始まるので、以下のことに気を付けて安全に水に入りましょう。

もうすぐ **水泳** がはじまります。
次のことにご協力をお願いします。



① 朝の検温・体調チェック

あさ けんおん たいちょう

健康観察カードに朝の検温と体調のチェックをお願いします。プールに入る人は水泳の欄に○をご記入ください。

② 病気の治療

びょうき ちりょう

目、鼻、耳、皮膚などの病気がある場合は病院へ行き、治療をお願いします。
(結膜炎・中耳炎・アタマジラミ・とびひ・水いぼ等)

③ 早寝・早起き・朝ごはん

はやね はやお あさ

睡眠不足や朝食を抜いてしまうことは、体調不良の原因になります。プールでは思わぬ事故につながってしまうので、万全な体調で参加しましょう。

④ つめチェック

手足のつめが長いと、けがをする恐れがあるので、短く切っておきましょう。

マスクの着用について！～熱中症対策～

うんどうかいまえ ねっちゅうしょう たいさく
運動会前から熱中症の対策をしています。これからのマスクを外してもよいときについて、お知らせをしましたが、3つ覚ええましたか？

① 学校に来るとき・帰るとき

がっこう く かえ

② 体育の授業のとき

たいいく じゅぎょう

③ 中間休み・昼休みなど外で遊ぶとき

ちゅうかんやす ひるやす ぞと あそ



マスクをしていると...

- からだ なか ねつ
・体の中の熱がこもりやすくなる
- ・のどのかわきを感じづらくなる

だっすい ちゅうい
かくれ脱水に注意！

むし歯の数を調査！！ (令和2～4年度)

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
むし歯の数	156本	139本	113本
むし歯ありの割合	57.3%	58.6%	61.6%
病院で治療した割合	60.0%	70.0%	???



今年、船木小のみなさんのむし歯の本数は113本でした。そのうち、むし歯の治療が済んでおらずそのままになっているのは、68本もあります…。むし歯は歯みがきをするだけでは治りません。歯科検診のあとにむし歯と診断された人は、早めに病院に連れて行ってもらおう！

歯を大切にしよう

1 むし歯にならないためには…

- ★みがき残しのなほは、はみがきをしよう
- ★あまいものを食べないようにしよう

2 むし歯になってしまったら…

歯医者に行って
治りょうしてもらおう！
おそくなるとひどくなっちゃうよ。

保健委員会

は○○○レンジャー さんじょう 参上!?



みなさんのクラスに
「歯を大切にしよう」の
ポスターが貼ってありますか？

保健委員会が作成したポスターです。今年度は、歯と口の健康についてを中心に活動をしていきます。みなさんもむし歯にならないように、協力をお願いします。