

# ほけんだより 5月

R7.5.2 九度山小学校 No.2

新年度がスタートして1か月がたちました。新しい学年にはもう慣れましたか？  
あたたかい日が増えて、汗をかいている子をよく見かけられるようになりました。気温の変化で体調を崩す子も増えやすい時期です。早ね、早起き、朝ごはんを食べて、体調を整えて、楽しく過ごしててくださいね！



## 5月の予定

- 8日(木)：尿検査二次【対象者にはお知らせを配布します】
- 9日(金)：尿検査二次(予備日)
- 22日(木)：内科健診①【1年生、3年生、5年生】
- 23日(金)：内科健診②【2年生】
- 30日(金)：内科健診③【4年生、6年生】



## 外あそびで要注意！これ忘れていませんか？

### 服

外あそびが増え、暑くなって上着を脱いで置いたまま、忘れ去られていることがあります。昼夜の気温差も大きいので、帰りはひんやりすることもあります。

教室へ戻るとき、おうちへ帰るとき、忘れていないかも一度確認しましょう。



### 水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外あそびをしている人もいます。でも、じつはもうそろそろ熱中症が出始める時期。

まだみなさんの体は暑さに慣れていません。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給を。



5月は体が暑さに慣れていないので熱中症になりやすい時期です。学校で過ごすときの服装や休憩時間の水分補給に気をつけて、元気にすごしてくださいね。



## 歯科健診を振り返ろう！

4月の歯科健診は、このような結果になりました。

GO (歯肉炎になりそうな歯ぐき)	G (歯肉炎の歯ぐき)	CO (むし歯になりそうな歯)	C (むし歯)
45人	6人	18人	19人

九度山小学校の半数以上の子が歯肉炎になっているか、歯肉炎になりかけている？

歯肉炎がもっと悪くなると「歯周病」になるよ。

「歯周病」は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜けたりする病気です。歯みがきが不十分で、歯垢(歯周病菌などの細菌のかたまり)が歯と歯ぐきの境目に溜まる“日本人が歯をなくす原因”ことが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっていると言われています。10代でも歯周病になる人はいます。

### 歯周病は

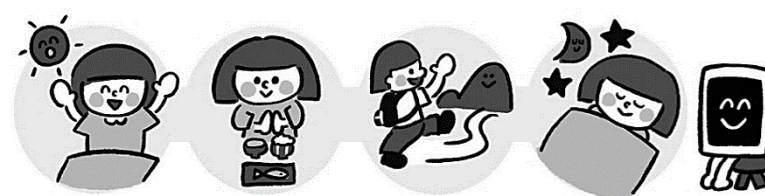
第1位



### いい歯でいい笑顔



## GWの過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。