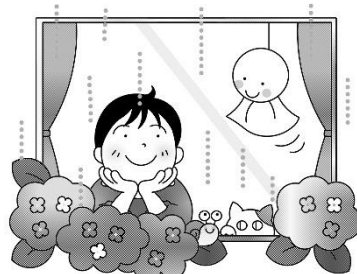


ほけんだより6月

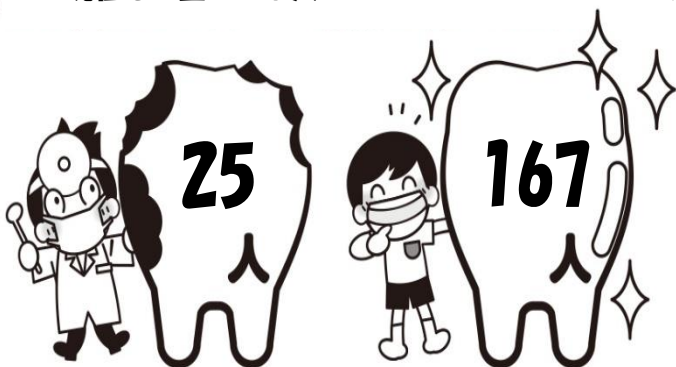
令和6年6月1日発行
一宮市立北方中学校
第3号
(裏面もご覧ください)

気温が高い日が多くなっています。体が暑さに慣れていない時期は、熱中症になりやすいです。体を動かす際はこまめな水分補給を心がけましょう。また、熱中症になりにくくする予防も大切です。基本的な生活習慣である、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



歯科検診の結果

現在むし歯のある人 むし歯になった歯のない人



歯の健康は、生活と密接に関わっています。食べることは、生きていく上では切っても切れない重要なことです。むし歯になった歯は、すり傷などとは違い、放っておいても自然には治りません。毎日の食事を楽しむためにも、自分の今ある歯を大切にしましょう。食事の後は必ず歯をみがくようにし、デンタルフロスなども合わせて使うと、より効果的です。

歯みがきが大切な理由

むし歯・歯周病予防

口臭予防

身だしなみ



健康診断が終わりました

定期健康診断が全て終了しました。ご協力ありがとうございました。

健康診断結果より、医療機関への受診が必要な場合に「受診勧告書」をお渡ししています。受診する際にお持ちいただき、医療機関に記入をお願いしてください。受診後、学校へ受診勧告書の提出をお願いします。



こんな人は 熱中症になりやすい!?



すると、
その後…



熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

