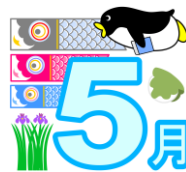


保健だより



久喜南中・保健室
令和6年 5月号

新学期が始まり、1か月が経ちました。新しい環境に慣れるまでは、知らず知らずのうちに疲れやストレスはたまってしまうものです。この時期は、少し注意して自らを振り返り、疲れやストレスを感じたら、『睡眠をしっかりとること』、『気分転換』、『頑張り過ぎない』をいつもより心がけてください。

また、これから部活動の大会や体育祭を控えています。暑い中での活動も増えてきます。睡眠不足や朝食欠食で活動することは体調不良につながります。熱中症予防のためにも、『朝食を食べてくること』、『こまめな水分補給』を忘れずに、練習に取り組んでください！ 自分の体調管理の徹底に努めましょう。



口腔内の健康に興味を持とう！

歯みがきをする習慣は身についていますか？

今月は歯科健診があります。自己の口腔内の健康を維持するためにも歯みがきをする習慣を身につけましょう。

歯科健診の日の朝、忘れずに歯をみがいてきましょう！



何て言ってる？ 歯科健診

用語の意味を知っておこう！

/ 現在歯 治療の必要のない健康な歯 	CO 要観察歯 むし歯になりそうな歯 	C むし歯 治療が必要なむし歯 	O 処置歯 治療の済んでいる歯
GO 歯周疾患要観察者 歯肉に軽度の炎症がある 	G 歯周疾患罹患患者 治療が必要な歯周疾患 	△ 喪失歯(永久歯) 永久歯がなくなった状態 	× 要注意乳歯 抜くかどうか相談が必要な乳歯

5月の保健行事

5月13日(月)：心臓検診予備日(1年生該当者)

(保護者同伴 鷺宮行政センター 受付時間 男子14:00 女子14:30)

5月15日(水)：尿検査2次

5月16日(木)：歯科健診(1年生、3年1組)

5月17日(金)：眼科検診(全校生徒)

5月23日(木)：歯科健診(2年生、3年2組)