

ほけんだより

6月

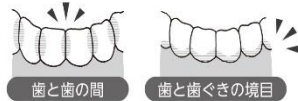
6月4日～10日は

歯周病は **歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技◆「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技◆定期的にプロにも診てもらおう

やつけ隊
秘伝のコツ



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。

- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

定期健康診断の結果、所見がある人には随時お知らせを配付しているところですが、毎年多くの方が所見があるにもかかわらず受診率が低い**歯科検診**と**視力検査**の結果については、今月の保護者懇談の際、担任の先生から直接保護者に**治療勧告書（受診のおすすめ）**を渡してもらいます。

安心安全な学校生活を送るため、何より自分自身の健康のためにも、速やかに受診することをお勧めします。



☆☆ 今年度の定期健康診断、残りの検診項目はこちらです ☆☆

- ①各種欠席者検診・測定【随時】
 - ②眼科検診 9月30日（月）PM【全学年 事前の問診票により抽出】
- ※①も②も、対象者には個別に連絡いたします。

⚠ 登下校中のけがにご用心 ⚠

梅雨の季節になりました。本校は自転車通学の生徒が多いので、元々登校中のけがでの来室が多いですが、この時期は特に要注意です☹

傘さし運転ではなくレインコートを着用したり、雨の日は時間に余裕をもって登校する等…徒歩通学の人でも自転車通学の人でも、いつも以上に注意を！

危険！傘さし運転



☀ 6月7日（金）は体育大会です ☀

明日は予行、そして明後日は、待ちに待った体育大会ですね☺

最後まで安心安全に実施するためには、みなさん一人ひとりの体調管理がとても重要です！**ここ数年、府立高校で体育大会中に数十人が救急搬送されたニュースも流れています。また、今年度も熱中症の症状で保健室に来室している生徒が既に出ています。**

くれぐれも、自己管理の徹底をよろしくお願いします！



体育大会 予行・当日にむけて… みなさんに守ってほしい4つのこと！

その① 夜は0時までには寝ること！

⇒睡眠不足で競技をして倒れる人が毎年います☹！

その② 朝食はいつもよりもしっかり食べること！

⇒何も食べず競技をして倒れる人が毎年います☹！

その③ 水分確保！

⇒体育大会当日は、自動販売機は原則使えません。
⇒PTAからの給水はありますが、各自でも500mlのペットボトル2本以上の量を必ず準備しておくこと！

その④ マスクは原則着用しない！

⇒炎天下の中での長時間のマスク着用はかなり危険です！

- ⚠ 体調不良者は競技への出場を停止します
- ⚠ また、場合によっては体育大会を中止します



たった一人の不摂生のために、体育大会を中止せざるを得ない可能性もあります。みなさん一人ひとりのご協力をよろしくお願いします！！