

# 夏休み号

二和小学校  
ほけんだより

# すこやか

待ちに待った、夏休みが始まりますね。夏休みの間も、早寝・早起と3食しっかりと食事を取り、規則正しい生活習慣を心がけましょう。また、夏休み中も厳しい暑さが予想されます。熱中症に気を付けて過ごしてくださいね。9月に元気な皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がります。のどが渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

## 夏休みもしっかりと歯をみがこう！！



今年も夏休み用の歯みがきカレンダーを宿題に出しました。お休みの間も、しっかりと歯をみがいて、歯の健康も大切にしましょう。頑張って取り組んだ人の中からキレイにぬれた人は、代表で保健室前階段に掲示したいと思います。夏休み明け、9月1日(金)に忘れずに学校に持ってきてきましょう。

## 歯科検診の結果と受診状況

## 保健室からのお知らせ

	受診勧告した人 (このうちむし歯のあった人)	病院受診した人 (このうちむし歯を治療した人)	病院受診率 (むし歯治療率)
1年	33人(25人)	15人(11人)	46%(44%)
2年	17人(14人)	6人(6人)	35%(43%)
3年	42人(30人)	13人(7人)	31%(23%)
4年	38人(30人)	11人(10人)	29%(33%)
5年	33人(25人)	4人(3人)	12%(12%)
6年	50人(37人)	8人(7人)	16%(18%)
全体	213人(160人)	58人(44人)	27%(28%)

## 夏休みは治療のチャンス

学校から春の健康診断で、受診勧告書を受け取ったご家庭は夏休みの期間を利用して、受診をお願いします。受診しましたら、「受診報告書」を担任まで提出するようお願いいたします。

むし歯は治療しないと治りません。まだ乳歯だから・・・と放っておくと、新しく生えてくる永久歯に影響が及ぶことがあります。受診がまだのお子様は夏休みの機会に早目の受診をお勧めいたします。