

<生活習慣に気をつけて！>

待ちに待った夏休みがやってきました。自由な時間が増えると、つい夜更かしをしてしまいますよね。また、朝食の欠食や運動不足など、生活習慣が乱れ、夏バテになりやすくなります。充実した夏休みを過ごすためには元気な体でいることが大切です。生活習慣が乱れて体調不良を起こさないよう気を付けましょう。

以下の項目にチェックがつく人は夏バテ要注意です☹

- ☐ 朝ごはんを食べないことが多い
- ☐ 夜遅くまでスマホを使ったり、ゲームをしたりする
- ☐ 冷たいものばかり食べてしまう
- ☐ 清涼飲料水や炭酸飲料を飲むことが多い
- ☐ 運動せず、クーラーのきいた部屋で過ごすことが多い



夏休みの生活で 「体内時計」が乱れてしまったら…



<保護者のみなさまへ>

4月の歯科検診後に配付した「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」で受診のすすめに○がついていた人は歯科受診が必要です。受診が済んでいる場合は学校に用紙を提出してください。用紙を紛失した場合は担任または養護教諭までお知らせください。

現段階で治療が完了している人数は以下の通りです。

	1年生	2年生	3年生
う歯（虫歯）	3／6人	1／4人	1／5人
歯石	4／8人	1／8人	2／9人
その他（噛み合わせなど）	1／3人	0／1人	1／1人

治療がまだの人は夏休みの期間を利用して治療を完了させましょう。