ほけんだより　夏休み号

令和４年７月20日
門前中学校
保健室

＜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で生活習慣が乱れ、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。

夏休み中も続けよう　学校がある日と同じ生活習慣



学校がある日と
同じ時間に起きる



ご飯を食べたあとは
歯みがき



学校がある日と同じ
時間にトイレに行く



毎日、適度に運動
（熱中症には注意！）

＜むし歯・歯石等の治療について＞



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」で受診のおすすめに〇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）	１／４人	２／６人	１／２人
歯石	０／５人	１／２人	０／１人
その他（噛み合わせなど）	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。