

令和４年９月２日
門前中学校
保健室

＜体育祭の準備は万全ですか＞

9 月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。**水分を普段より多めに持ってきてください**。意識して**水分補給をすること、睡眠をしっかりとり体調を整えておくこと、直射日光を避けること**など熱中症予防のために個人で気を付けられることはたくさんあります。

体育祭本番を楽しむためには、けがの防止にも努めなければなりません。**準備運動**は、急に体を動かすことでけがをしないようにしたり、心臓や肺を慣れさせたりするために必ず行いましょう。また、爪が長い人は周りの人にけがをさせないためにも**爪を短く切って**きてください。





スポーツの秋を 安全に楽しむための約束


運動の前と後には
しっかりストレッチ


まだまだ熱中症に注意
汗をかいたら水分補給


食事や睡眠はしっかりとる
体調管理が大事


使いすぎ症候群に注意
休む勇気を持とう

＜歯科治療は済みましたか？＞

夏休み前に歯科治療がまだの人には「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配付しました。夏休みの時間を利用して治療は完了したでしょうか。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**	**５／６人**	**１／２人**
歯石	**１／５人**	**１／２人**	**０／１人**
その他（噛み合わせなど）	**０／１人**	**１／１人**	