

# のびのび

NO. 3

## いつまでも続くけんこう 歯の力



## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

今年度実施した歯科検診で、千種中学校の生徒のむし歯の本数は0本でした。千種町の学校園で長年にわたり、ブラッシング指導を中心とした歯科健康教育の成果ではないでしょうか。これからも、正しい歯みがき習慣と生活習慣で口腔の健康に努めていきましょう！

ただし、気を付けなければいけないこともあります。要観察歯(むし歯になる可能性のある歯)は全校で35本ありました。1人で数本持っている人もいます。そのままにしていると、来年にはむし歯になっているかもしれません。ていねいなブラッシングを心がけ、気になる時は定期検診受けましょう。

歯と口の健康週間 2019年6月4日～10日

## 熱中症予防に、暑さに備えた体作りをしよう！

### 暑熱順化のすすめ

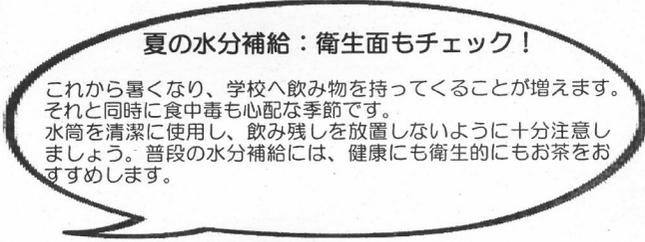
ポイントは汗をかくこと

「暑熱順化」とは、夏の暑さに体が慣れること。体がしだいに暑さに慣れて暑さに強くなります。



1週間くらいで順化はできますが…

熱中症を予防するためには  
継続していくことを  
おすすめします！



## 衛生チェックを実施しています！

保健委員会では、月に1回の衛生チェック(ツメ点検)を実施しています。6月は、衛生週間として、4日・11日・18日・25日の4日間をチェック日として点検します。ツメがのびていると、けがの原因になることがあるし、ツメのあいだにゴミがついたりして不衛生になります。ツメは短く切ることを意識しましょう。そして、手を洗う時は指の先、ツメの先までていねいに洗い、清潔なハンカチ(タオル)でふきましょう。

汗をかきやすい季節になってきました。ハンカチ(タオル)を忘れずに!!

