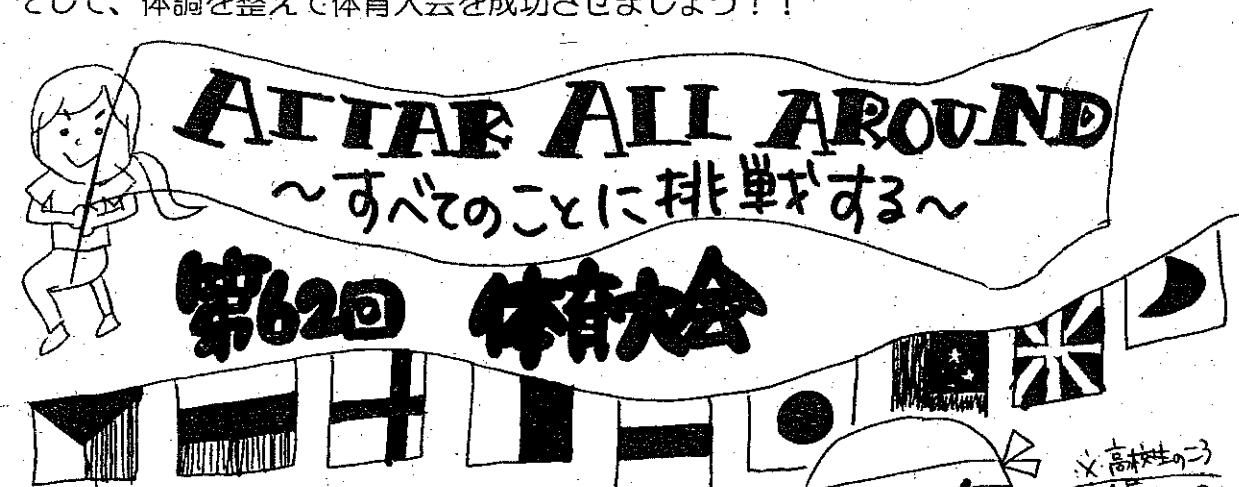


# ほけんだより 6月

大阪市淀中学校  
保健室  
2017. 6. 1

いよいよ来週に体育大会が迫ってきました!!  
みなさん暑い中、練習お疲れ様です!  
ただ、体育大会の練習があるとわかっていながらも  
お家から水分を持って来ていない人がいるようです(ー)なぬっ  
熱中症予防のためにも、必ず持ってきてきましょう。  
そして、体調を整えて体育大会を成功させましょう!!



## 気を付けたいこと

- 熱中症 ... こまめな水分補給  
(のどが渇く前に水分をとろう!)
- ケ ガ ... 危険なことはしない  
(ふざけたりもしない)
- 爪 ... 必ず短く切ってくる  
(相手を傷つけてしまわないように)

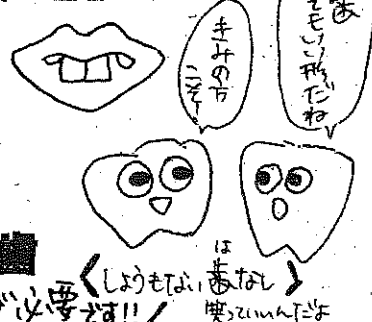
## ケガをしたら?

- すり傷・切り傷 ... 水道水でキレイ洗う
- 捻挫・打撲 ... ①安静 ②冷やす ③固定 ④挙上
- 鼻血が出た ... 下を向いて安静に  
鼻の上の部分ギュッとつまむ  
涼しいところへ避難



# 歯と口の健康週間

6月4日~10日



## 2017年 標語

「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯

約4人に1人の人が治療が必要!!

## 歯科検診結果

速報

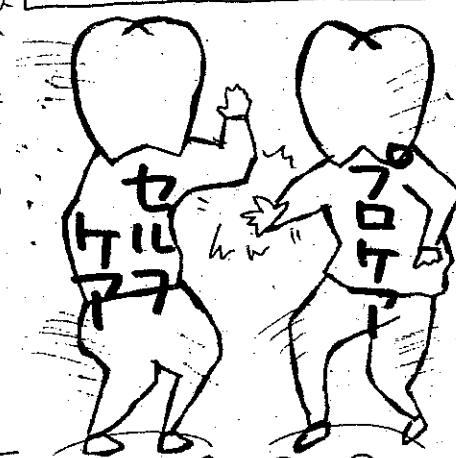
- 虫歯があった人 ... 62人
- 虫歯がなかった人 ... 360人
- 治療が必要な人 ... 83人

先日実施した、歯科検診の結果を  
ざっとまとめてみました。

歯科医の先生から、お褒めいただき大変  
素晴らしいとお褒めいただきました!!  
治療が必要と診断された人は  
すぐに歯医者さんへ行きましょう!

虫歯などの自然治癒はありません!!必ず歯医者さんへ!

## セルカアキア 2つのケアのタッグで予防



- ① 歯医者さんで定期的な検診を受ける
- ② 歯医者さんに教わる正しい歯磨き方法
- ③ 歯医者さんに教わる正しい歯のケア方法
- ④ 自分でする歯のケア
- ⑤ 歯医者さんに教わる正しい歯のケア方法
- ⑥ 自分でする歯のケア
- ⑦ 歯医者さんに教わる正しい歯のケア方法
- ⑧ 自分でする歯のケア

マイナーな...  
左のページに泣きながらリレーを走ったと  
書きました。体育大会は嫌いではありません。  
むしろ好き!楽しい!夏の思い出として  
いい!ラッキー★ぐらいの感じでした(笑)  
私はという、大人はもう体育大会をする必要は  
ありませんが、君たちは体育大会をする機会が  
まだあります。ぜひ、楽しんでください。ね。  
別に運動がなくても、活躍がなくてもいい  
んです!一生懸命競技をすることが大切なんです。  
私も「ランニングリレー」が大好きで、  
たまたま(笑)でも本当にその通りで、ふざけてお笑い  
けど、今考えると深い。そうですね(自画自賛)  
運動が好きで、ゆううつな気持ち本当によく  
わかります。でも、気持ち一つで変われるんですよ!  
自分から楽しむことを忘れずに!ぜひ参加す  
べての選手。人生の中で数えるほどの思い出  
体育大会が素敵な思い出になりますように。  
当日、頑張ってくださいね。いっしょに頑張ろう!