

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！

GWの後、生活リズムが崩れている人はいませんか？生活リズムが乱れると、体調も崩れやくなります…。朝食を食べてこない人はほとんどいなくなりましたが、就寝時刻の遅い人が何人かいます。睡眠時間が少ないと免疫力が落ち、病気にかかりやすくなります！

今一度、自分の生活を振り返ってみましょう。



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

～健康診断の結果を配りました～

4月に行った視力検査・聴力検査・校医検診・歯科検診の結果を配付してあります。視力が B 以下だった人、むし歯があった人は早めに受診してください。(受診結果は学校に提出してください。)

健康診断の結果から生活をふりかえってみよう



長時間、
ゲーム機やスマホを
使っていませんか？

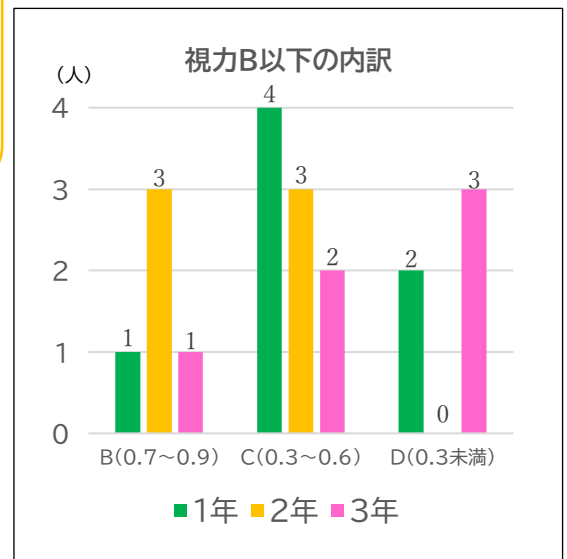


食後に歯みがきは
していますか？



イヤホンなどで
長時間、音楽を
聞いていませんか？

<視力検査の B 以下>



<歯科検診結果> ★は、受診が必要。

	1年生	2年生	3年生
むし歯あり★	1人	1人	1人
歯石あり★	1人	5人	5人
CO(むし歯になりそうな歯)あり	4人	3人	8人



Q 歯石を放っておくとどうなる？

歯石は、歯こうが唾液の成分と混ざって、石のように硬くなったものです。みがき残しがあると、あっという間に歯石に変わり、どんなに強くブラッシングしても絶対に取り除けません。放っておくと、

- ①強い口臭 (細菌のかたまりなので腐敗臭がする。)
- ②歯ぐきの腫れ(毒素を出すので腫れたり、出血したりする。)
- ③歯を支える骨の溶解。(若くして歯を失うリスクが高まる。)

が起きます。歯石は「石」なので、歯医者さんで取り除くしかありません！
早めに歯医者さんで診てもらいましょう。



むし歯は各学年1人ずつでした。歯石は2・3年生に5人ずつ。CO は3年生が8人と多く、歯みがきが十分にできていないように思われます。