



2018年7月4日

小川南中学校

保健室発行

ここ数日真夏のような暑い日が続いているが、先週末に関東地方もまさかの梅雨明け宣言が発表されました。本当に早い夏の始まりです。これからも暑い日が続くと思われますが、早く暑さに慣れて熱中症に負けないで元気に過ごしていきましょう。

また、長い夏休みには勉強面、運動面、そして健康面において自分の弱点が克服できるよう充実した日々を送ってほしいと思っています。そのためにも今、1学期のまとめをしっかりと行い、夏休みの目標を立てておきましょう。1学期に確立した規則正しい生活を継続することも大切です。充実した夏休みが送れることを期待しています。

## 7月の保健安全目標

- ・夏を健康に過ごそう
- ・食中毒を防ごう
- ・安全な学校生活を送ろう



## 健康診断が修了しました。結果をまとめて報告いたします。

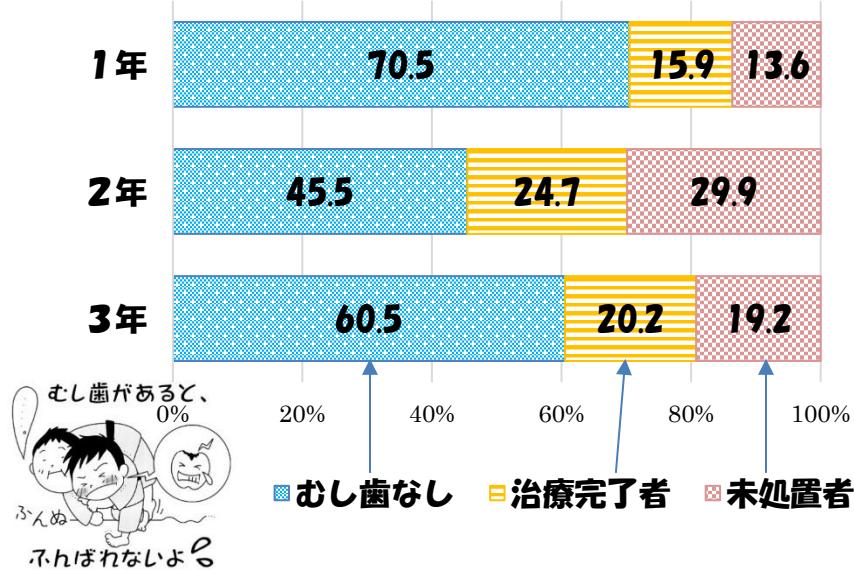
今年度の健康診断の結果がすべて出ました。結果をまとめて「緊急連絡カード」でお知らせします。保護者の方は確認し押印して学校へカードを戻してください。(夏休みに入る前に必ず提出してください。) その際緊急連絡先の変更がある人は訂正の記入をお願いします。

また、治療や検査が必要との結果をもらった人は是非夏休み中に病院で受診をしてください。結果は学校へ必ず報告してください。よろしくお願ひします。



### 歯科検診の結果より

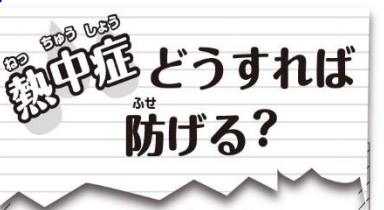
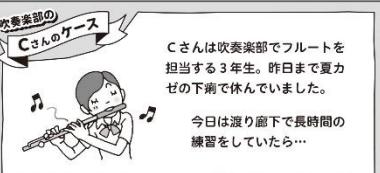
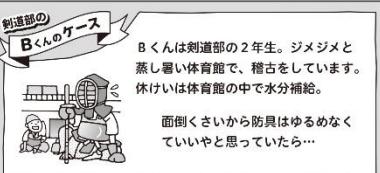
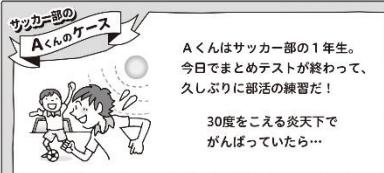
#### むし歯なしの人・治療完了者・未処置者の割合



歯科検診の結果について、学年ごとに「むし歯なし」「処置完了者」「未処置者」の割合をグラフにすると左のような結果になっています。1年生が一番「むし歯なし」の人の割合が高く70.5%でした。「処置完了者」を入れると86%となっています。今年度の目標である「処置率を上げてむし歯なし、処置完了者の割合を90%以上にしよう」に近づきそうです。しかし2年生はむし歯がある人の割合が高く、治療の必要な人がまだ30%近くいます。是非この夏休みを使ってむし歯を治してしまいましょう。治療にかかるなければならない人は・・・

1年: 12人 2年: 23人  
3年: 20人です。治療が終了したら「受診報告書」を学校に提出してください。また食後の歯みがきも忘れずに継続して行いましょう。

# 熱中症になりやすいのは、こんな人！



帽子を活用しま  
しょう。



洋服の色に注意！

黒っぽい服は熱を集めやすいので避ける。



こまめな水分補給

のどが渇いて  
ていなくて  
も少しづつ  
飲む。



30分に1回休憩

体温を下げるために  
休む。



服装に気をつけま  
しょう。

薄着で風通  
しの良いも  
のを着よう。



日陰や涼しいところ  
で休憩しましょう。



体調が悪いときは運動  
をひかえましょう。



## 夏に多い誘惑…断り方は？

もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたはどうやって断りますか？

大切にしている  
ものを理由に断る

「部活動で大切な試合を控えてい  
るから」「目指して学校があつ  
て大事な時期なんだ」など

特定の  
人物を出して断る

「親に心配をかけたくない  
から」「先生と約束してい  
るから」など

なぜやらないか  
理由を述べて断る

「飲酒・喫煙開始年齢が低  
いほど依存症になりやすい  
から」など

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきっとわかってくれるはずです。

