ほけんだより　7月

２０２３年７月３日
小川南中学校
保健室発行

いよいよ夏本番。夏を健康に過ごすためには、暑さに強い体づくりがかかせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また暑いからといって涼しい部屋ずっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。

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、１学期のまとめをしっかり行い、夏休みの目標を立てておきましょう。充実した夏休みが送れることを期待しています。

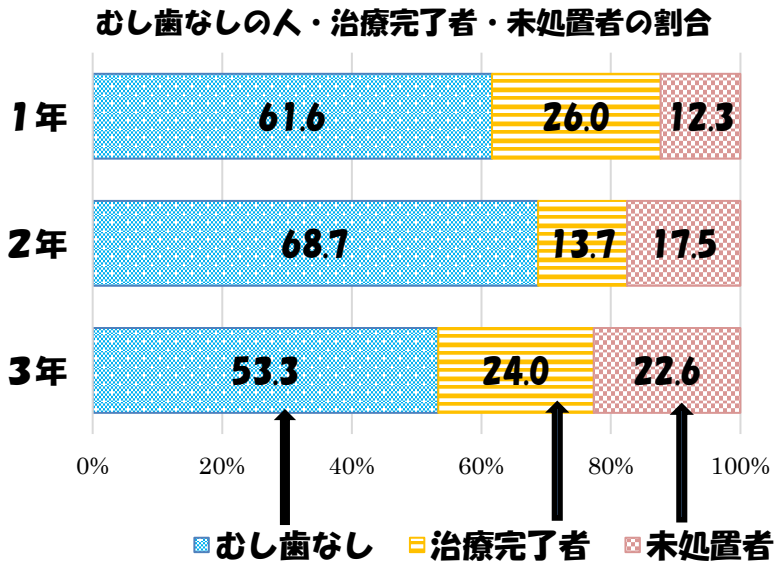
7月の保健安全目標

・夏を健康に過ごそう　・安全な学校生活を送ろう

健康診断の結果をまとめて報告いたします。

後日、健康診断結果をまとめて「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。結果は学校へ報告してください。よろしくお願いします。

歯科検診結果



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。**2年生が一番「むし歯なし」の人の割合が高く68.7%でした。**「処置完了者」を入れると82.4%となっています。3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22.6%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。**治療にかからなければならない人は・・・

１年：９人　２年：１４人
３年：１７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。

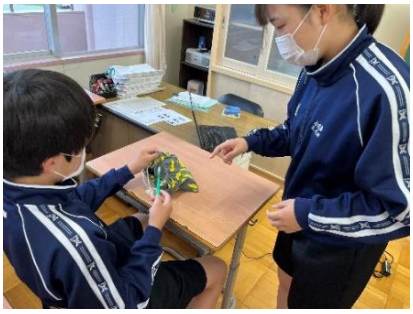
歯みがき教室を実施しました

歯周病について学び、鏡で自分の歯肉の状態を確認しながら正しい歯みがきの方法を実践することができました。

歯・口の健康づくりは歯みがきの週間だけでなく、食生活の乱れ、運動不足、不規則な生活リズム等の生活習慣も整えていくことが大切です。例えば、不規則な生活は欠食や過度の完食につながり、特に甘味食品や甘味飲料を不規則に摂取するとむし歯や歯肉炎が引き起こされます。そのため、食生活を含めた生活習慣を見直すことが重要であり、歯・口の健康づくりを目指すことは、むし歯や歯周病の予防だけにとどまらず、生活習慣病の予防にもつながり、生涯を通じて全身の健康に役立つのです。

6月の清潔検査

歯ブラシの毛先が広がっていないか、保健体育委員会の生徒を中心に各クラスでチェックしました。



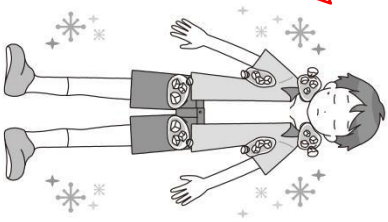
知って防ごう！熱中症

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。症状はめまいや頭痛、吐き気、重症になると意識障害を起こしてしまいます。

STEP1 予防

- のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をする。汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクや塩分タブレットなどで、塩分も補給しましょう。
- 服装は薄着で風通しのいいものを。外出するときには帽子をかぶるなどして、直射日光を避ける工夫を。
- 運動は休憩をとりながら。休憩は日陰や涼しい場所で！
- 規則正しい生活で体調を整える。

STEP2 応急処置

① 冷房のきいた室内や、風通しのいい日陰などの涼しい場所へ移動する。
② 衣服をゆるめて、できるだけ早く、体を冷やす！
③ 水分と塩分を補給する。（経口補水液などで）
④ 自力で水分がとれない場合、意識がもうろうとしている場合は、救急車を要請する。

太い血管（首、脇の下、太腿の付け根）があるところを氷で冷やすと◎