

ほけんだより7月号

R5 年度
石井中学校
保健室より

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなるこの時期には、うなぎや梅干し、キュウリなどの「う」のつく旬ものを食べて夏バテを予防するといわれています。夏を感じる食べ物で栄養をしっかりとって、元気に夏を過ごしましょう！

熱中症対策、あなたはできていますか？

熱中症は、体の水分・塩分が足りていない時、睡眠不足などにより体調が悪い時に起こりやすくなります。熱中症は予防できます！「自分の健康は自分で守る！」を合言葉に、熱中症を予防していきましょう！また、7月から生徒会黒板に、熱中症予防のための指標である「暑さ指数」を掲示しています。毎日、その日の暑さ指数を確認してみてくださいね！



十分な睡眠を取り
毎日朝食を食べる



こまめに塩分・
水分補給をする







風通しの良い服を着る
黒い服はさける



帽子をかぶる

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

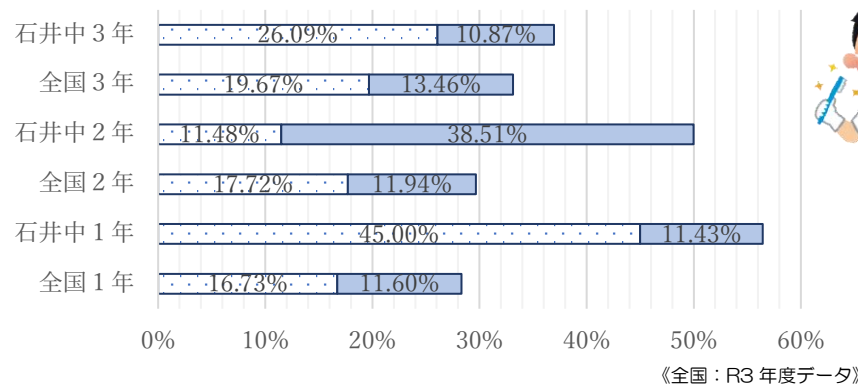
《日本学校保健研修社 健より》

～歯科健診の結果～

今年度の歯科健診の結果をお知らせします。

う歯の割合（全国比）

□ 処置完了者 □ 未処置歯のある者



健診で異常が見つかった人は早めに受診しましょう。



う歯とは、むし歯のことを言います。そして、グラフにある「処置完了者」は、治療が済んでいる人のことを指し、「未処置歯のある者」は、治療していないむし歯がある人のことを指します。石中生の結果を見てみると、むし歯がある人・できたことがある人の割合が、全国平均と比べて高いことが分かりました。

新しいむし歯ができないように、定期的に歯科医院を受診することはもちろん、ブラッシングの仕方やおやつを食べ方も見直してみましょう！



定期健康診断が終わりました！

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいですよ」と言われた人には、【受診のおすすめ】をお渡ししています。まだ受診していない人は夏休みがチャンスです！病院で一度診てもらってくださいね。

そのうち、そのうち・・・で夏休みが終わらないように！

