

# ほけんだより 6月

平成26年6月23日  
南中学校 保健室  
第3号

6月もあと1週間。梅雨に入り、ジメジメ・ムシムシした天気が続くと、病気ではないけど、何となく疲れるなあ、だるいなあという感じることが多くなります。ごはんはおいしく食べられていますか？よく眠れていますか？睡眠と食欲は、あなた自信の健康を計るバロメーターです。セルフチェックをしてみましょう。

また、梅雨の晴れ間には、外で体を動かしてみましょ。ジメジメ気分の発散だけでなく、暑さに身体を慣らすことで、夏本番での熱中症予防にも効果あります。

## 健康診断 ☆ FINISH!



4月から続いていた健康診断が無事に終了しました。「治療のすすめ」を受け取った人は、すぐに病院で治療を受けるようにしましょう。

特にむし歯は放置しても絶対治りません！  
必ず治療しましょう！！

## 歯科健診の結果速報

むし歯のあった生徒  
1年 4人  
2年 15人  
3年 4人

すぐに治療しよう！



抜かないといけない乳歯があった生徒  
全校で18人



歯科医院での相談をおすすめします！

歯列に異常があった生徒  
全校で9人

歯垢の付着  
歯肉の異常  
があった生徒  
全校で28人



歯みがきの仕方を見直そう！

## ～歯みがきチェック実施中～

5月から毎月1週間、給食後の歯みがきチェックを行っています。1年生は70パーセントの人が歯みがきできていましたが、2・3年生の実施率は30パーセントと歯みがきをしている人が少ないようです。小学校からの歯みがき習慣をなくさないよう、しっかり歯みがきをしましょう！！

チェック週間じゃなくても歯みがきできるように歯ブラシセットを持って来ましょう。



## 平成26年度 歯・口の健康啓発標語コンクールの結果発表

全校の生徒のみなさんに考えてもらった標語の中から、5点を学校代表として出品しました。素敵な作品をありがとうございました。学校代表作品は次の5点です。

毎食後 コップと歯ブラシ 装備せよ 一年一組 島田暖基	三分間 きちんとみがけば むし歯ゼロ 一年五組 中島妃奈子	笑った時の かがやく歯 二年五組 脇田沙希帆 友達と	歯にごほうびの 歯みがきを 三年二組 塚本拓海 仕事した	きれいな歯 未来を見すえた 歯みがきを 三年四組 結城猛渡
--------------------------------------	--	-------------------------------------	---------------------------------------	--



## 熱中症の処置は“ファイヤー”！

梅雨の雨上がりに急激に暑くなってきたり、湿度が高くなってくるこの時期、気をつけなければいけない「熱中症」。この熱中症の処置としてぜひ覚えておきたいのが、頭文字 **F・I・R・E** (=ファイヤー) です。

### ■F (Fluid = 液体の摂取)

液体 (水+塩分) つまりスポーツドリンクなどの水分を取る。意識がないときなど自分で飲めないときは、病院で点滴をする。

### ■I (Ice = 身体のコールド)

水をかけたり、氷などで首・わきの下・足の付け根などの太い血管が通っているところを冷やす。うちわなどで風を送る。

### ■R (Rest = 休息)

涼しいところで休む。衣服をゆるめて楽な格好になる。

### ■E (Emergency = 119番通報)

意識がないなどの異常があれば救急車を！



## 熱中症予防のために持っていたい3つのアイテム☆

- ① 水筒 (大きめのもの)
- ② 汗ふきタオル
- ③ 着がえ

熱中症予防には、まず睡眠と食事がしっかり取れていることが重要です。これからプールも始まり、ますます体調管理が大切となってきます。「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守り、暑さに負けない身体づくりをしましょう！！

