

ほけんだより 6月

松原第七中学校 保健室 6月

梅雨の季節がやってきました。曇りや雨の日が多いこの時期は、「梅雨寒」といって、予想外に気温が下がることがあります。一方、雨上がりの晴れ間は一気に暑くなることも…朝一番に天気予報をしっかりとチェックして、その日・そのときの天候(気温・湿度)や行動予定に合わせて、服装をうまく調節しましょう。



今回の歯科検診の結果です。虫歯のない人の中には、「要注意乳歯」や「要観察歯」等、経過を見なければいけない人は**125**人いました。虫歯があった人はひどくなる前の早めの治療をお勧めします。

むし歯のない人



246 人

むし歯のある人



34 人

治療をした人



20 人

☆歯の豆知識☆

○歯磨き後のうがいは何回？

歯磨き後に何回もうがいをすると、歯磨き粉に含まれるフッ化物が流れてしまいます。ごく少量の水(ペットボトルキャップ3杯分)で1回うがいをするのが理想です。

○歯周病は旧石器時代からある！？

旧石器時代の骨から歯周病が発見されています。エジプトのミイラからも歯周病が…身分の高い人(食べ物に恵まれていた人)ほど歯周病にかかっており、食習慣の影響が大きかったことがわかります。みなさんもお菓子や甘いものの食べすぎに注意！

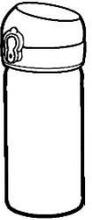
ねっちゅうしょう ぜったい じゅぎょう 熱中症には絶対ならない授業 をしました

5月に、熱中症には絶対ならない授業を実施しました。復習です！

Q人間が1日に補給すべき水分は何リットル？→ A 1.2リットル

Q1回の水分補給で飲む水分の量は？→ A コップ1杯分

Q水分補給でおすすめしない飲み物は？→ A 緑茶



他にも沢山クイズに答えてもらいました。覚えていますか…？

「打ち水効果」や「AVA血管」についても話をしました。

みなさんの工夫ひとつで、熱中症は予防できます。

どんどん気温も上がって熱中症のリスクも上がっています。

今のうちに対策を身につけて、元気に夏を乗り切りましょう！

暑熱順化



水泳指導が始まります

プールに入る前に健康チェックを行いましょう！

1. 目・耳・鼻などの病気は治療しましたか？



症状を悪化させることもあるので、きちんと治療を受けましょう。

2. 前日の夜はしっかり眠りましたか？



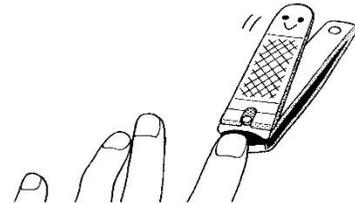
水の中での活動は、体力を消耗します。前日はしっかり寝て、万全な体調で臨みましょう。

3. 朝ご飯は食べてきましたか？



空腹状態では、力が出ず、また体調も崩しやすくなります。排便も促されません。

4. 手足の爪は切っていますか？



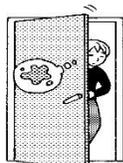
水中で友だちを傷つけてしまうことがあるので、爪は短く切っておきましょう。

5. こんな症状はありませんか？

熱がある



下痢をしている



目が赤い



鼻水やせきが出ている



気持ちが悪い



そのほかにも、心臓や胸のあたりが痛む、けがをしているなどの症状があれば、先生に伝えて水泳の授業は休むようにしましょう。