

# 保健だより

奈良中学校 保健室 : R4. 6. 9



< 学校教育目標:「世界を小とせよ」奈良中生

知性をみがく生徒 愛情深き生徒 体を鍛える生徒 >

ムシムシとした季節がやってきました。気温や湿度も変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすくなります。また3年生は修学旅行が終わり、1・2年生は宿泊学習が控えています。疲れを感じたら、早めに寝たり、好きなことをしたりして、心と身体をリラックスさせましょう。

4/14(木)に歯科健診を行いました。学校歯科医の滝澤先生からは、「昨年度に比べて磨き残しは減っている」とのお言葉をいただきました。一方で、むし歯の本数は昨年度に比べて増加傾向にあります。早めの治療・食後の歯みがきはきちんとしましょう。

6/13(月)から一週間、保健委員による給食後の歯みがきチェックを行います。これを機に、食後の歯みがきを習慣化させよう!

## 昨年度の歯科健診結果

むし歯の治療が必要な人	むし歯の本数
1年生 (49人中/10人)	1年生 (18本)
2年生 (52人中/6人)	2年生 (6本)
3年生 (50人中/7人)	3年生 (9本)



## 今年度の歯科健診結果

むし歯の治療が必要な人	むし歯の本数
1年生 (53人中/14人)	1年生 (26本)
2年生 (47人中/7人)	2年生 (16本)
3年生 (52人中/8人)	3年生 (16本)

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

該当生徒に、歯科治療報告書を配布しました。むし歯は自然に治癒することはありません。時間を見つけてなるべく早く受診をするようにしてください。むし歯のある人はもちろん、CO要相談など受診のおすすめにもがっている人は必ず受診をしましょう。

治療終了後は保健室まで治療報告書を提出してください。



## よい歯の標語

ゴールデンウィーク中の課題で、6月4日の「むし歯予防デー」にちなんで、みなさんにブラークテストの実施と歯科標語の作成をしてもらいました。歯科標語では、先生方に審査をしていただき、下の2作品を『熊谷市歯・口の健康啓発標語コンクール』に出品しました。



「おいしい」を 未来へつなごう 歯みがきで  
マスクでも 油断しないで 歯のメンテ



# そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？  
 いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



## 2枚の絵を見比べて 7つのちがいをさがそう！！



答えは保健室前の掲示板に！！

## 6月の健康診断予定

健康診断名	実施日	対象
耳鼻科検診（酒巻先生）	6/15（水）	1年生、2・3年生保健調査票抽出者
眼科検診（萩原先生）	6/27（月）	1年生、2・3年生保健調査票抽出者