

保健だより

奈良中学校 保健室 : R5. 6. 8



< 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。疲れたなと感じたら、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。頑張るだけでなく、ひとやすみも大切にしてください。

歯科健診を終えて

5/11(木)に歯科健診が終わり、歯科治療報告書を配布しました。むし歯は自然には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めにOがついている人は必ず受診をしましょう。

また治療後は保健室まで治療報告書を提出してください。

< 病院受診が必要な人 >

1年生 (44人中/11人)

2年生 (53人中/12人)

3年生 (49人中/9人)

検査・治療をすすめられたら



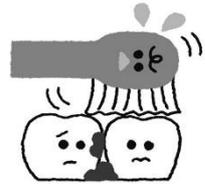
早めに受診しましょう

みがき残しの 要注意箇所は?

- ・奥歯の「みぞ」(中央のへこみ)
- ・歯と歯肉(歯ぐき)の境目
- ・歯と歯の間
- ・歯並びがデコボコなところ
- ・歯が低くなっているところ

いずれも「歯ブラシの毛先が届きにくい」という共通点があり、食べ物のカスやプラーク(歯垢:むし歯菌のか

たまり)が残ります。歯みがきをするときは、これらの箇所を特に注意してみがくといいですね。



プールの前に しておくこと

耳そうじ



今月下旬頃から、水泳の授業が始まります!

そこで、授業の前には、耳掃除をするようにお願いします。耳垢が溜った状態でプールに入ってしまうと、耳栓をしたような状態になり、難聴になる危険性もあります。

奥までいじりすぎたり強く掃除したりすると、逆に耳垢を押し込んでしまったり外耳道を傷つけたりすることがあるので、掃除のし過ぎにはご注意ください!

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。

