

ほけんだより

南中学校 保健室

NO.3 R8.6.15 発行



梅雨入りしました。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいますよね。一方で、実は雨の日は自分と向き合い、心や体を休める時間を作るのにも向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しんと揺らぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私たちの体はどうになってしまうのでしょうか。



2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する

5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい

10%失うと ➡ ふらつき、けいれん

20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



熱中症予防作戦①

しっかり睡眠



朝ごはん



しよねつじゅんか
暑熱順化



熱中症予防作戦②

こまめに水分補給



帽子をかぶる



薄着スタイル



休憩



「熱中症に負けないからだの作り方」について、健康委員会のみなさんが全校生徒に説明しました。

熱中症は、予防できる！

日頃から十分な睡眠と栄養、適度な運動など
規則正しい生活習慣で暑さに負けない体力をつけましょう！



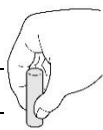
学校で実施する全ての健康診断が終わりました。耳鼻科検診、歯科検診当日に欠席をしてしまった人は、**6月30日まで**に医療機関に行きましょう。

①定期健康診断の記録

今年度の定期健康診断の記録を記入しました。結果を確認し、おうちの人に見せましょう。

「健康ファイル」の表紙に押印またはサインをして、保健連絡用封筒に入れて **6/22(月)まで**に提出をお願いします。

保護者確認	1年	2年	3年
印(サイン)			



②歯科検診 治療のお知らせ

歯科検診の結果、治療が必要な人に「**治療のお知らせ**」を渡します。早めに受診をお願いします。

☆治療の必要はないですが、学校歯科医の陳先生から、**もっと丁寧なブラッシングが必要**だと指導があった人には、①定期健康診断の記録に、**ブラッシング必要**と付箋を貼りました。毎日の歯みがきを見直してみてください。

歯科疾患状況(記号)	南中生の割合/全校
むし歯(C)	3人(7.3%)
要観察歯(CO)	0人(0%)
歯肉炎(GO・G)	11人(26.8%)
歯垢付着	7人(17.1%)

歯科検診の結果、南中生はむし歯がある人は少ないですが、歯肉炎や歯垢がついている人が多いことが、分かりました。歯肉炎も歯垢も、**毎日の歯みがき**で改善することができます!自分の歯を大切にしましょう★

聞いてみよう

歯のホンネ



犬歯です。
歯みがきのとき、ぼくを
飛ばさないでください

意外とみがき残す場所です。みがく順番を決めておきましょう。

前歯です。
表だけでなく
裏も見てください



前歯の裏にたまった汚れは歯ブラシを縦にしてかき出しましょう。

みがきやすい場所・みがきにくい場所は
人によって違います。口の中を鏡で覗くと、
他にも本音が見えてくるかも。

痛くないのに?
どうして怖い?

歯周病

大人の約2人に1人!?
日本人の国民病

歯を失う原因
第一位

自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

全身の
怖い病気の原因
にも



~~~~~ ★ 歯だけでなく歯肉の健康も大切に ★ ~~~~~