

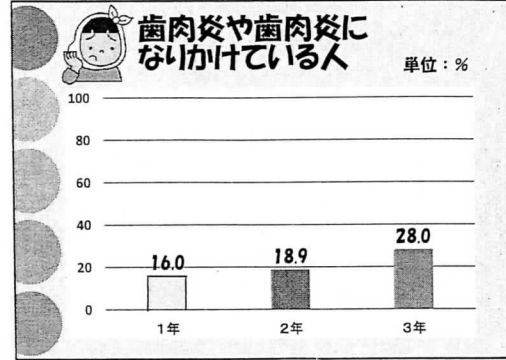
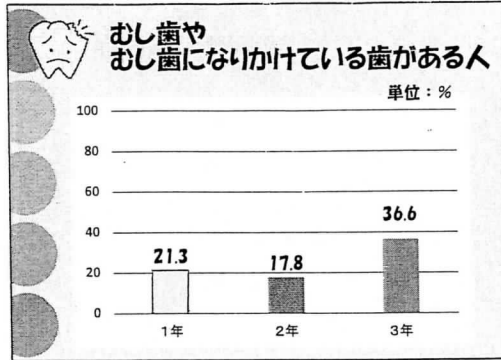
ほけんだより 8

For Your Health

保健室 H29年 7月 20日 発行

第1回学校保健委員会 <つぎ> 第1部:健康診断結果について

歯科検診の結果



H28年度 19.4% → 14.3%

H28年度 14.0% → 13.1%

昨年度より、歯・歯肉に異常がある人の割合が増えてしまいました。一度、歯のみがき方を見直してみましょ。また、「受診のおすすめ」をもらった人は早急に歯医者さんに行きましょ。治療を後回しにしていいことはありませんよ。

今年も取り組んでましょ 歯みがき週間

※次回は 9/4~9/8です

歯みがき実施率

	赤組	青組	黄組
	3B, 2B, 1C	3A, 2C, 1B	3C, 2A, 1A
第2回	68%	78%	71%
第3回	69%	73%	78%

それぞれのクラスで100%目指して取り組んでいます。まずは一人一人が自身の歯の健康を考えること。それが、クラス→学年→学校へと広がっていく。何事も積み重ねが大切です。

いよいよ待ちに待った夏休み!明日から君が大会が始まる部活が多いですね。今まで共に頑張った仲間と一緒に最後の最後まで戦いましょ!

長い夏休みは、ついついダラダラしてしまいがちな計画的に宿題や学習を進めましょ。その中にむし歯の治療や健康診断後の受診なども忘れず計画に加えてくださいな。



あなたのメディアとの関わり方は大丈夫?

夏休みに入ると、スマホやインターネットを使用する時間が増えるかもしれません。そんな時にバカ配されるのがネットトラブルです。

- △ ウソや中傷の書き込み
- △ プライベートな写真の流出
- △ いたずらで撮った写真をアップ



返信したり、アップしたりする前に「大丈夫?」と自分のバカに問いかけることを忘れないでください。

熱中症に気をつけて!!

上手く体温調節できず、からだの中に熱がたまってしまふことです。

軽い脱水症状のときは、だから 夏は忘れずに水分補給



- ※ 運動を始める前に水分補給
- ※ のどが渇く前に水分補給
- ※ 激しい運動をするときには、30分に1回の水分補給
- ※ 大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- ※ 冷たい飲料で水分補給



- ※体調が悪くなったら
- ① すずい場所へ移動する
 - ② 体を冷却する(首わきの下・足のつけ根に氷を)
 - ③ 水分・塩分を補給する

活動を中止し、すみやかに近くの大人に知らせてくださいな。

