

# 保健だより

平成 27 年 7 月 17 日  
豊玉中学校 保健室

## 1 年生対象の歯科保健指導



### 夏休みも健康に気をつけた生活を！

これから長い夏休みに入ります。それぞれ、部活、勉強、旅行、臨海学校…といろいろな予定が入っていることと思います。そういったいつもと違う生活をする夏休みなどの長期休みは意識をしないとつい生活習慣が乱れてしまいがちです。長い夏休みを有意義に過ごし、9月1日に元気に登校するためにも規則正しく、健康に気をつけた生活をしてください。



### 夏に特に気をつけて欲しい3つのこと

#### ①熱中症

暑い日はもちろんのこと、それほど暑くなくても湿度が高い日や風が弱い日は要注意です。また、外だけでなく屋内でも注意が必要です。



#### 熱中症予防・救急処置のキーワードは…FIRE

F (Fluid) 水分の摂取 → こまめに何度も水分をとりましょう。長時間にわたって運動をする時は特に塩分を含んだものを飲むか一緒に塩分をとりましょう。

I (Ice) 冷却 → 涼しい場所へ移動し体を冷やしましょう。

R (Rest) 運動の中止 → 運動の途中に定期的に日陰で休みましょう。無理は絶対に禁物です！

E (Emergency) 緊急事態の認識 → 意識がない、自ら水分がとれない、症状がよくなる、1つでもあてはまるときは迷わず119番通報！

#### ②光化学スモッグ

車の排ガスや工場の煙などに含まれる物質が大気中で紫外線をうけて、白いモヤがかかった状態になることがあります。これが光化学スモッグです。注意報が出たら屋内に入りましょう。

◎どんな症状？→目がちかちかする、のどが痛い、頭が痛い、吐き気など

◎どうすれば？→うがい、目を洗う、症状がひどい時は病院へ



#### ③水の事故

川や海で遊泳禁止となっているところでは泳ぐのはやめましょう。

また、川を外から見たときにはおだやかな流れでも入ってみると急な流れのところがあります。夏は水で遊ぶ機会が多いと思いますが、水での事故には気をつけて楽しんでくださいね。万が一、水に落ちてしまったときは暴れて体力を消耗しないよう、仰向けに浮いて助けを待ちましょう。

7月15日(水)5校時に今年度は講師の先生に来てもらい、1年生が歯科保健指導を受けました。その内容を少し紹介したいと思います。

テーマは「自分でできるむし歯予防～間食について見直してみよう～」でした。歯みがきの仕方などは小学校のときに習っているので、今回はむし歯を予防するために、間食による歯への影響を学んで自分たちで間食の取り方を見直すということを行いました。

#### 【むし歯になりにくい間食の選び方のポイント】

- ①回数→だらだら食べるとむし歯になりやすい歯になってしまいます。回数は少なく時間を決めて食べましょう。
- ②砂糖の量→間食は食べ物だけでなく飲み物にも注意が必要です。思っているよりも多くの砂糖が飲み物には含まれています。
- ③歯につきやすさ→歯につきやすい食べ物は歯に長時間つくのでむし歯になりやすいです。つい夏休みは、自由な時間が多いのでだらだらと何かをしながら食べ物を食べてしまいがちですので間食をとる時には少し考えてみてください。

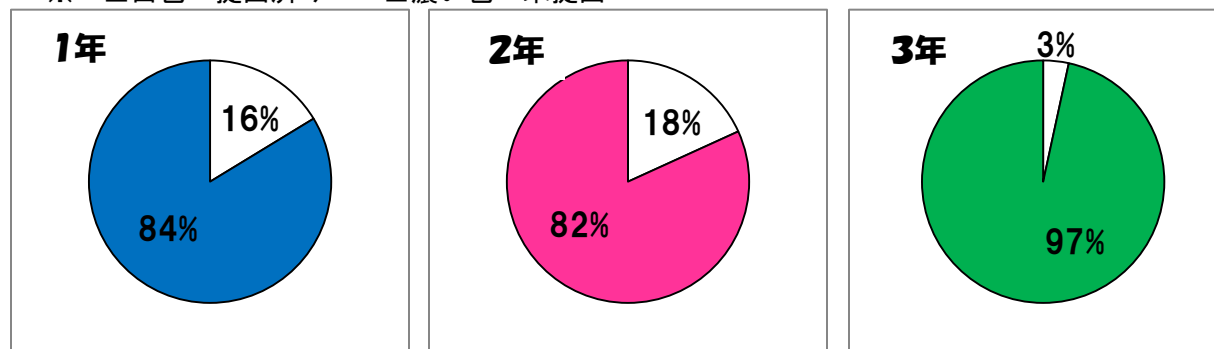
### 歯科健診後の受診率&受診のお願い



豊玉中では4月に歯科健診をしてから、受診が必要な生徒へ「受診のお願い」を渡しています。受け取った人はすでに受診したでしょうか？受診後には黄色の「歯科受診報告書」を学校へ提出することになっています。ぜひ、夏休み中に時間を見つけて受診してください。また、受診が済んだ生徒は夏休み明けに黄色の紙を担任の先生に提出してください。

ちなみに、7月16日の時点での「歯科受診報告書」の学年別提出率はこのようになっています。特に3年生は勉強も忙しいと思いますが、ぜひ受診をお願いします。

※ □白色→提出済み ■濃い色→未提出



夏休みを有意義に過ごして、9月1日に元気な姿で登校してください！