



保健だより

平成 28 年 6 月 17 日
豊玉中学校 保健室

梅雨に入り、天気不安定な日々が続いています。雨が降ってじめじめしている日もあれば急に暑い日があり体調を崩しやすい時期です。衣服で体温調節をしたり、十分に睡眠、食事をとったりして、いつも以上に体調管理に気をつけて過ごしましょう。

①食中毒に要注意!

食中毒は夏に起こるイメージですが、実際は湿度が高いこの時期がとても危険です。調理した食べ物を常温で置いたままにしない、手洗いをするといい衛生管理が大切です!



食中毒に要注意!

②熱中症対策、忘れずに

水分補給は「のどが渴いた」と感じてからでは遅いので、意識してこまめに水分をとるようにしましょう。また、風通しのいい服を着るなどして体温調節に注意してください。



熱中症対策、忘れずに



心までジメジメしないで~

③心までジメジメしないで~

天気が悪いと頭痛や吐き気が起きるなど実際に体に症状が出る人もいますが、心が左右される人もいます。無理に元気にする必要もないですが、天気が悪い日は少し意識して明るい気持ちで過ごせるようにすると良いですね。

④廊下ツルツル。走らないで!

雨の日は傘やバッグなどから水がたれて床がぬれていたりと、湿度で廊下がしめっていたりすることが多いです。どこがぬれているかは見てもわかりにくく、走ると転んでケガをして、とても危険です。この時期は特に落ち着いて校内で過ごしましょう。



ろうかツルツル。走らないで!

梅雨時、
気をつけたいこと

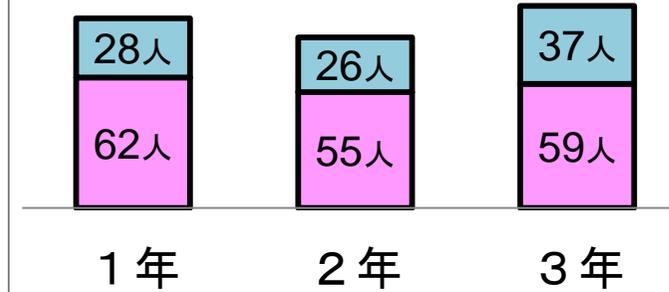
歯科検診の結果報告



5月に実施した歯科検診の結果がまとまりました。個人への歯科検診の結果は、受診が必要、もしくは受診の検討が必要な生徒へ黄色の紙で配付済みですので、各自で確認をしてなるべく早く受診するようにしましょう。学校全体としてはこのような結果になっています。

受診勧告書を受け取った生徒数

■お知らせ有り ■お知らせ無し



DMF歯数

1年	0.94
2年	1.78
3年	1.76

DMF歯数とは?

1人あたりの永久歯のむし歯になったことがある歯の本数のことを言います。

【D…むし歯 M…むし歯で失った歯 F…むし歯を治した歯】の略です。実際には0本の人もいれば15本以上という人もいますので、あくまでも平均です。

1年生 歯科衛生士さんによる歯みがき指導

7月14日(木)6校時に1年生対象で保健相談所から来る歯科衛生士さんによる歯みがき指導があります。詳しくはまた連絡しますが、この機会に正しい歯みがきのしかたを身につけましょう。2・3年生にも保健だよりでお知らせします。



【保護者の皆様へ】健康診断の結果についてご確認ください。

内科、耳鼻科、眼科、歯科、尿検査、心臓病検査、視力検査の結果はすでに配付済みです。受け取っていない場合は、これらの健診で異状が見られなかったということになります。また、聴力検査の結果については今月中に配付しますのでご確認ください。色覚検査については今年度中(3月末まで)に順次検査を行い、結果を配付します。

各健診の受診勧告書をご確認いただき、受診が必要な場合は夏休みを利用するなどしてなるべく早い受診をお願いいたします。