

# 保健だより

No. 3

2012年6月28日発行  
練馬中学校 保健室

気温の差が激しい今日この頃。気圧の変化の影響を受けて、からだのだるくなったり、頭痛がしたりということも起こりがちです。また、気温が急に上がり、湿度も高い日には、暑さに体が慣れていない今の時期、熱中症にも注意が必要です。



からだや衣服など身の回りの清潔に気を配るとともに、規則正しい生活を心がけて体調を万全に整えましょう。

受診・治療をすすめられたら、

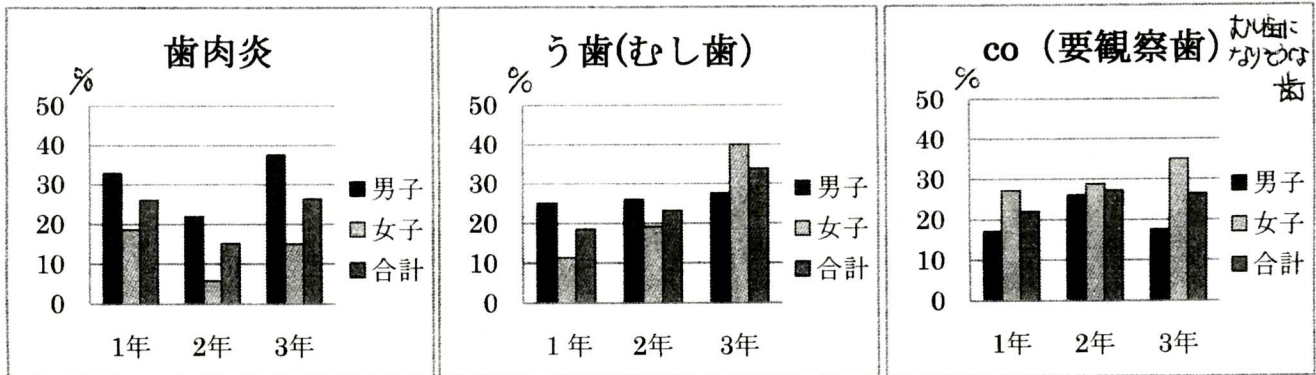


早めに病院へ行ってみましょう。

校内での健康診断が終了し、精密検査や欠席者の健診が行われています。各校医の診療所での健診は6月30日までです。校内で受診できなかった人は、忘れずに受けるようにしてください。また、学校で行われる健康診断は、スクリーニングといって、医療機関につなぐ必要があるかどうかを診断するものです。健診の結果、受診が必要な人にはお知らせを渡しています。早めに受診し、必要な処置をうけるようにしましょう。

## 歯科検診の結果

～練中生の口腔内の健康状態は？～

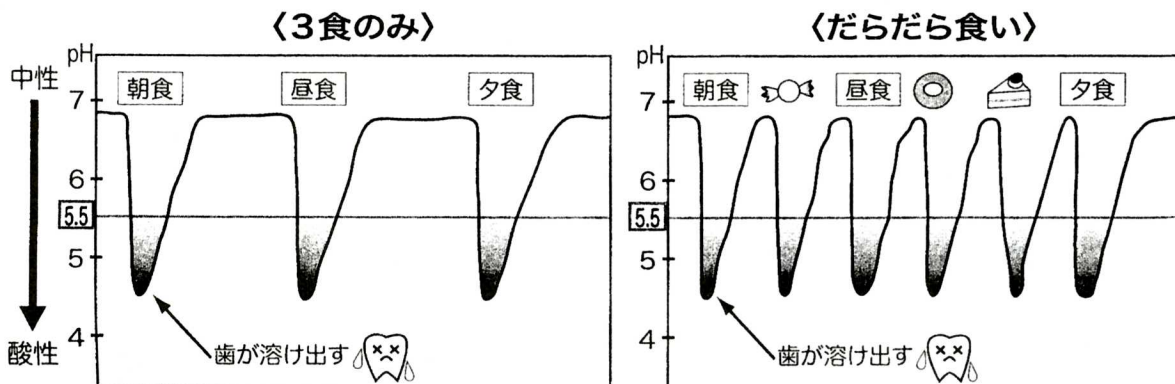


歯肉炎は、女子よりも男子の方に多くみられました。2年女子は日ごろから歯磨きがよく行えているようです。う歯や要観察歯の様子ですが、3年女子の割合が高めなのが気になります。食生活や歯磨きのタイミング、ブラッシングの仕方を見直してみましょう。

## だらだら食いは、むし歯のもとです！

食事をするたびに口の中は酸性に傾き、pH5.5以下で歯の表面が溶け出します。3度の食事以外にもだらだらと食べ続けると、歯の溶け出す回数や時間が増えて、むし歯になりやすくなってしまいます。

いい歯で  
いい笑顔







間食や夜食はほどほどに  
していますか？

ゆっくりとよくかんで  
食べていますか？

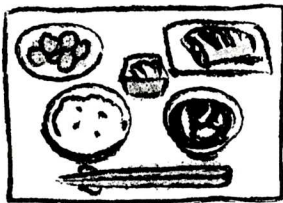


塩分は  
ひかえめに  
していますか？



あぶらっぽいものばかり  
食べてはいないですか？

# 生活習慣病を 予防する食べ方を していますか？



バランスの  
良い食事を  
していますか？



食物繊維を  
とって  
いますか？



＝保護者の皆様へ＝ お子様の麻疹風疹の定期予防接種は済みましたか？

平成 19 年春に麻疹（はしか）が大流行したことにより、免疫を確実につけるために 2 回接種を徹底することになりました。それにより、平成 20 年 4 月から平成 25 年 3 月までの 5 年間に限って、中学校 1 年生・高校 3 年生に相当する年齢の人にも 2 回目の接種対象になっています。1 年生は早めに接種を済ませ、接種をしましたら学校へもお知らせください。

2、3 年生においても病気などの事情により 2 回接種を完了していない人を対象に、平成 24 年 4 月 1 日より接種費用の全額助成が行われていますので、今年度中に接種しましょう。詳しくは練馬区のホームページをご覧くださいか、保健予防課(☎03-5984-2484)へお問い合わせください。

## まちがいさがし

# 7

つのもちがい  
さがそう!

