

ほけんだより



令和5年7月14日
大間々東中学校保健室

7月に入り、本格的に暑くなってきました。夏休みはもう目の前です。ここ最近の酷暑で、体調を崩して保健室に来た生徒に「水筒持ってきた？」と聞くと、「家に忘れてきた」「持ってきたけど全然飲んでない」とこたえる生徒がいてびっくりすることがあります。熱中症予防のためにはこまめな水分補給がとても重要です。また、生活リズムを整えることも大切なので、夏休みに入っても、規則正しい生活を心がけて暑さに負けない体づくりをしましょう。



第1回学校保健委員会を開催しました

7月7日（金）に学校医、PTA 本部役員、学校関係職員が参加して学校保健について協議を行う「学校保健委員会」を開催しました。今回のテーマは「歯と口の健康について」ということで、大東中保健委員会の生徒が、アンケート結果や、学校での実践、歯や口について調べたことなどを発表しました。



こんな発表をしました！

<学校医の先生より指導助言>

笹井先生（学校歯科医）

むし歯は感染症で、ほとんどの人の口内にむし歯菌はいます。砂糖が多く含まれる飲食物をなるべく避け、食べたらみがくという習慣をつけて欲しいです。

山崎先生（学校薬剤師）

むし歯などの影響で歯の本数が少ない人は睡眠不足や、記憶力が低下するなどの悪影響があるため、歯の健康はとても大切です。

～歯と口についてのアンケート結果から～

良い点

- むし歯や歯肉炎の人が少ない。
- むし歯予防を普段から意識している人が多い。
- 約2人に1人が定期的に歯医者を受診している。

課題

- 朝昼夜みがいている人が約3人に1人しかいない。
- 歯肉炎や歯周病について、きちんとした知識がない人がたくさんいる。
- 噛むことを「いつも意識している」人は少ない。
- 歯科受診が必要な人が、なかなか行けていない。

むし歯や歯周病を放置すると…
口の中の細菌が

全身へと流れ、脳梗塞や肺炎、心筋梗塞、糖尿病など、さまざまな病気になるリスクが高くなる！

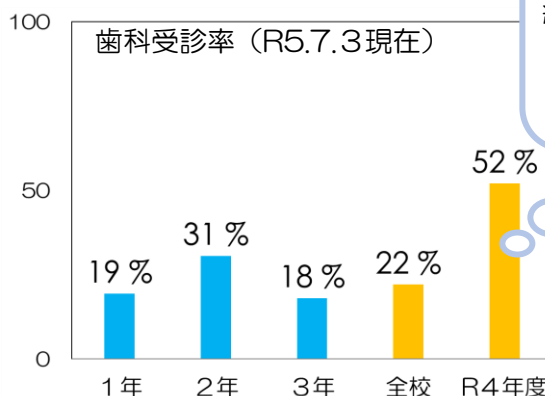


↑よく噛むとこんないいことが！
(詳しく知りたい人は調べてみて下さい)

めざせ よい歯の大東中



去年は歯科受診が必要な人の約半数しか受診していませんでした(; _ ;)



歯医者へ行こう！

	要受診	受診済み	受診率		要受診	受診済み	受診率
1年1組	12人	1人	8%	3年1組	13人	1人	8%
1年2組	19人	5人	26%	3年2組	18人	3人	17%
1年	31人	6人	19%	3年3組	19人	5人	26%
2年1組	8人	1人	13%	3年	50人	9人	18%
2年2組	16人	7人	44%	全校	117人	26人	22%
2年3組	12人	3人	25%				
2年	36人	11人	31%				

(7月3日現在)

歯科検診の結果、全校で117人の人に歯科受診のすすめをお渡ししてあります。現在治療済みの人はそのうちの26人です。治療中の人もいると思いますが、まだの人は、できるだけ早く歯医者さんへ行きましょう。早く行けばそれだけ治療も早く終わります。

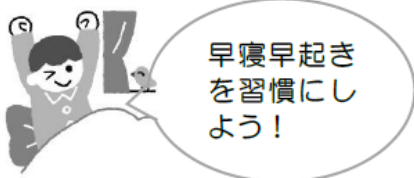
まだ受診報告書が提出されていない人には、もう一度受診のすすめを配りますので、普段部活や塾などで忙しい人も夏休みという長い休みを利用して、歯科治療を済ませましょう。



熱中症 予防のポイント

●十分な睡眠をとろう！

睡眠が不足すると、体の体温を調節する働きをする自律神経の機能が低下してしまいます。



●朝食を食べよう！

朝食を抜いた場合、500~660ml程度脱水した状態に。塩分も不足します。



●我慢せず、こまめに

水分摂取しよう！

水筒を忘れずに携帯しましょう。1日あたり1.2Lを目安に。



ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

●涼しい服装を

心がけよう！

帽子をかぶると、頭部の温度を約10℃低くすることができます。吸湿性・速乾性のある肌着を着用することも有効です。

●少しでも体調が悪くになったら、涼しい場所へ避難しましょう。



保護者の方へ ~健康診断が終わりました~

1学期の健康診断が全て終了しました。問診票の提出など、ご協力いただきありがとうございました。健康診断の結果、医療機関での受診や治療が必要だった生徒には受診のすすめを配付しました。早めの受診・治療をお願いいたします。受診するときには、予約の必要な病院や検査もあります。事前に受診する病院に確認してください。受診・治療後は結果の報告書を提出してください。よろしくお願いいたします。