

# ヘルシー通信

保健だより  
R1.7.11  
緑丘中学校

## 7月の保健目標「夏を健康に過ごそう」

1学期もあと8日間となりました。皆さんどんな一学期でしたか？残りの期間で締めくくりをしっかりと、充実した夏休みを送れるよう計画を立てましょう。

これから梅雨が明けると一段と暑くなり、熱中症に要注意です！  
下記のことに注意して、夏を健康に過ごしましょう。



## 熱中症の予防と対応

予防

体調管理の基本は



十分な睡眠をとる



1日3食、バランスよく食べる

予防

体育や部活での水分補給は

運動をする前にも水分補給をして、運動途中もこまめに水分補給をする。



たくさん汗をかいた時には

塩分を含むスポーツドリンクを飲む。

予防

運動時の服装は

汗を吸い取り風通しのいい服装で行おう。  
炎天下では、帽子をかぶろう。



症状

熱中症の症状は

手足のしびれ・めまい・ふらつく  
吐き気・頭が痛い・体がだるい



けいれん・意識がない（重症）

対応

応急手当は

涼しいところで休む。  
衣服をゆるめる。  
体を冷やす。  
水分をとる。



水分がとれない・意識がない時

迷わず病院へ  
救急搬送

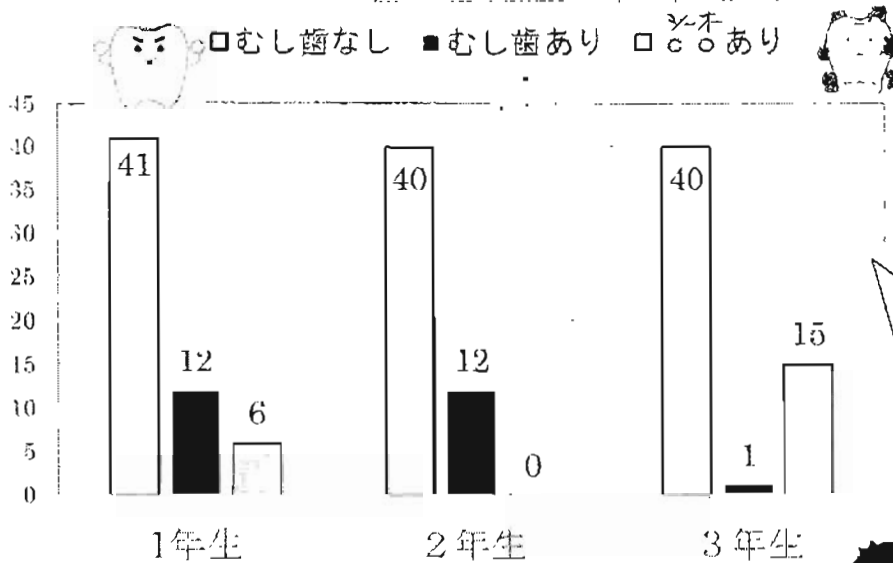


・体調が悪い時は、無理をしない。  
休み明けの運動は、軽めの運動から行い、徐々に体を負荷に慣れさせる。

このように注意して  
安全に生活・  
運動しましょう。



# 学年別歯科検診結果



全校でみると  
 むし歯なし:121人(72.5%)  
 むし歯あり:25人(15.0%)  
 COあり(むし歯になりそ  
 うな歯):21人(12.6%)  
 軽い歯肉炎:9人(5.4%)  
 歯石沈着:7人(4.2%)  
 要注意乳歯:9人(5.4%)  
 という結果でした。  
 むし歯、<sup>シニア</sup>CO、要注意乳歯、  
 歯石があった人は、早く受  
 診して、口の健康、むし歯  
 ゼロを目指しましょう。

〈6月~7月初め〉給食後に<sup>しご</sup>歯垢チェックを行いました。



クラスの保健委員が歯垢チェックの説明をしました。



~振り返り・感想より~

## 1年生

歯垢のあるところが、歯の間や歯の裏側など目に見えないところにたくさんあったので次、歯をみがくとき、気をつけようと思いました。

## 1年生

やはり歯垢が残っていました。歯ブラシを横にしたり縦にすることで取れました。これからも工夫してみがきたいです。

## 1年生

自分の歯に歯垢がどれくらいあるのが分かった。これから歯周病などの病気にかからないように、ていねいにみがき残さないようにみがきたいと思います。

## 2年生

歯のすき間とか、みがいたつもりでもあんまりみがけてなかったから、これから気をつけるようにしたいです。

## 2年生

結構きたなくて取るのにいつもよりたくさんみがかないといけなかったので、いつもこんな風にみがくようにしたいです。

## 2年生

上の歯が下の歯と比べて、みがき残しが少し多かったからもっと丁寧にみがこうと思った。

## 3年生

思った以上に赤くなりました。いつもみがけていないところがよく分かったのでこれから赤くなったところを中心にみがきたいです。

## 3年生

自分の歯垢がどのくらいあるのかや、正しいみがき方も分かったのでよかったです。

## 3年生

歯垢がたくさん残っていたから、歯みがきをもっと長くていねいにしようと思った。

