

# ほけんだより 7月

七尾市立七尾中学校

令和6年7月2日

## 今年度の健康診断がすべて終了しました。



すべての健診の結果、受診が必要な生徒には随時お便りを出しています。病院を受診したら、**「受診報告書」の提出をお願いします。**



\*7/11（金）までに提出された「受診報告書」は、1学期末に配付する「定期健康診断の記録」に記載予定です。

歯科:むし歯疑いの80名中 **13**名の生徒が治療完了しています。未受診の方には夏休み前にも再度お便りを配付する予定です。治療中等ありましたら、保健室までご連絡ください。



○欠席等で検診できなかった場合、学校医の医療機関で検診を受けることができます。配付した書類を持って受診してください。（事前に連絡必要）

○検診は学校での健康診断扱いになるので無料になります。その後の精密検査や治療も保険対象であれば、子ども医療助成の対象です。

## 学校関係のケガ等はスポーツ振興センターの対象です。

年度初めに加入しているご家庭は、学校関係のケガ等で病院受診をされる場合、スポーツ振興センターの対象となります。病院で「(七尾市)子ども医療費助成」とどちらを使用するか聞かれることがあると思いますが、スポーツ振興センターをご利用ください。その場合、窓口で一度お支払いして頂き、後日口座に振り込まれることになります。（まれにスポーツ振興センター対象外となる場合があります。）

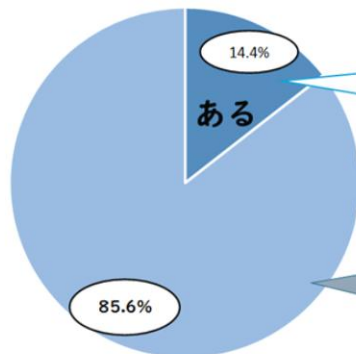


## 6 月全校集会

6 月 4 日～10 日  
歯と口の健康週間に  
合わせて、保健委員  
会で「はみがきアン  
ケート」をとりました。  
その結果、学校  
で、はみがきを続け  
ている人は少ないで  
すが、はみがきをし  
たいなと思っている  
人は多くいるとわか  
りました。ぜひ実行  
にうつしてもらいた  
いです。

### はみがきアンケートの結果

4 月から 1 回でも学校で歯みがきをしたことがありますか？

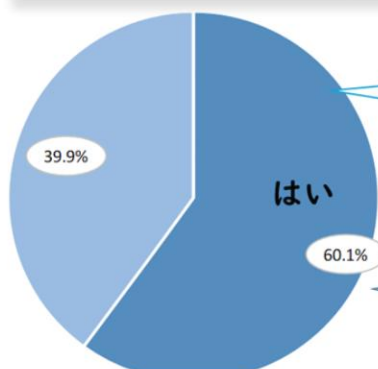


○歯みがきをしないと気持ち悪いから  
○すっきりするから  
○歯を大切にしていきたいから

▼めんどくさいから  
▼時間がないから  
▼みがいてる人が少ないからはずかしい

### はみがきアンケートの結果

学校で歯みがきをしようと思いますか？



○むし歯を防ぎたいから ○必要だと思うから  
○きれいにしたいから  
○歯みがきをしたほうが、5、6 限集中でき  
たから

▼めんどくさいから ▼時間がないから  
▼歯ブラシセットを用意し忘れるから

## 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

### 手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に 3 分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

