

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

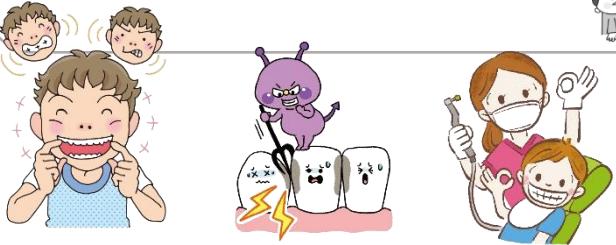
今年度の健康診断がすべて終了しました。



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。)

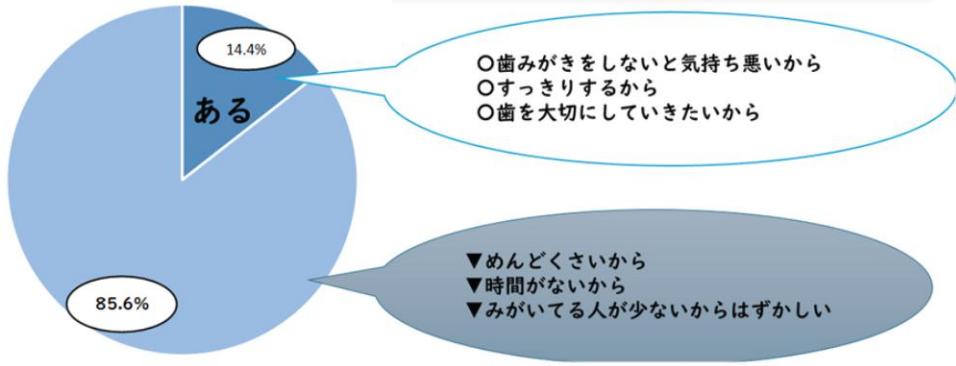


6月全校集会

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。

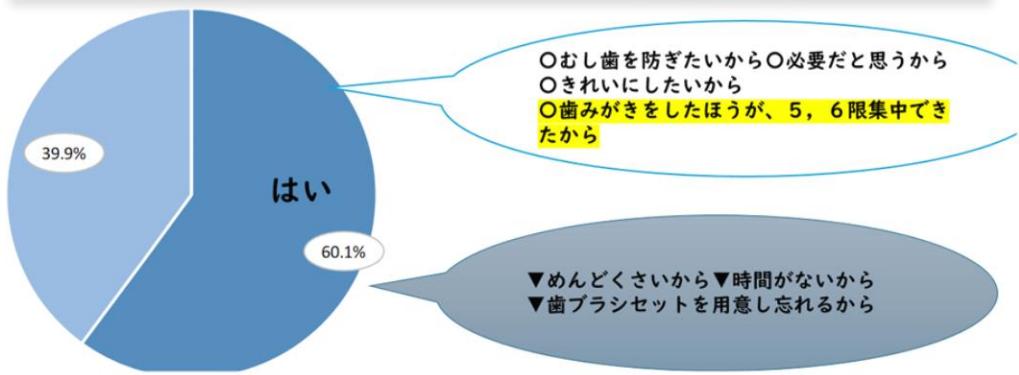
はみがきアンケートの結果

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？



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？



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ね。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AVAsystem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

