

ほけんたより

6月

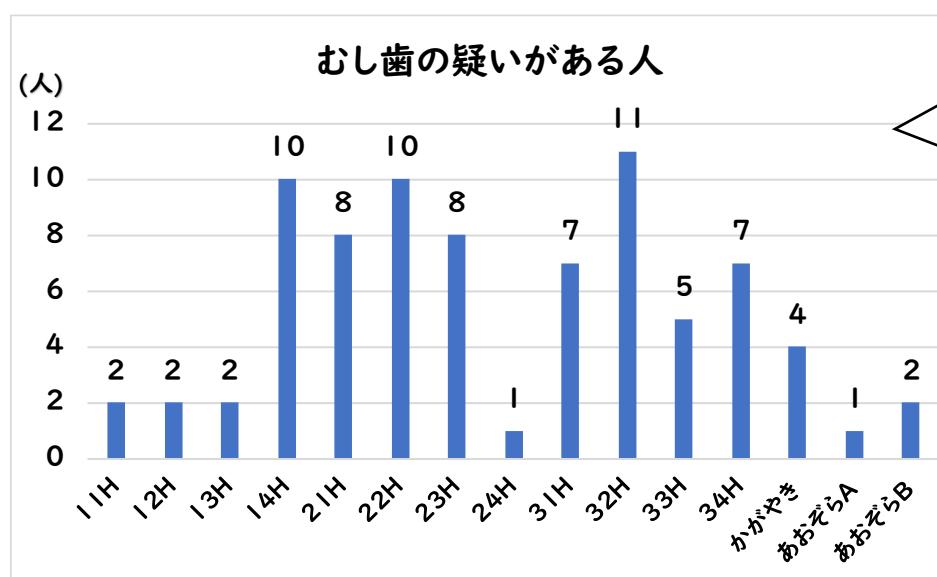
七尾市立七尾中学校

令和7年6月3日



まだまだ健康診断は続いていますが、歯科・内科・尿検査 1次は終了しました。(追加の検査等は隨時お知らせしています。)さまざまなご協力ありがとうございました。すでに多くのご家庭より、受診結果を受け取っています。速やかな受診ありがとうございます。健康診断は1年に1回の体のメンテナンスとして、一生習慣づいていって欲しいものです。健康診断の結果と受診状況をまとめましたので、参考にしてください。

歯科検診結果

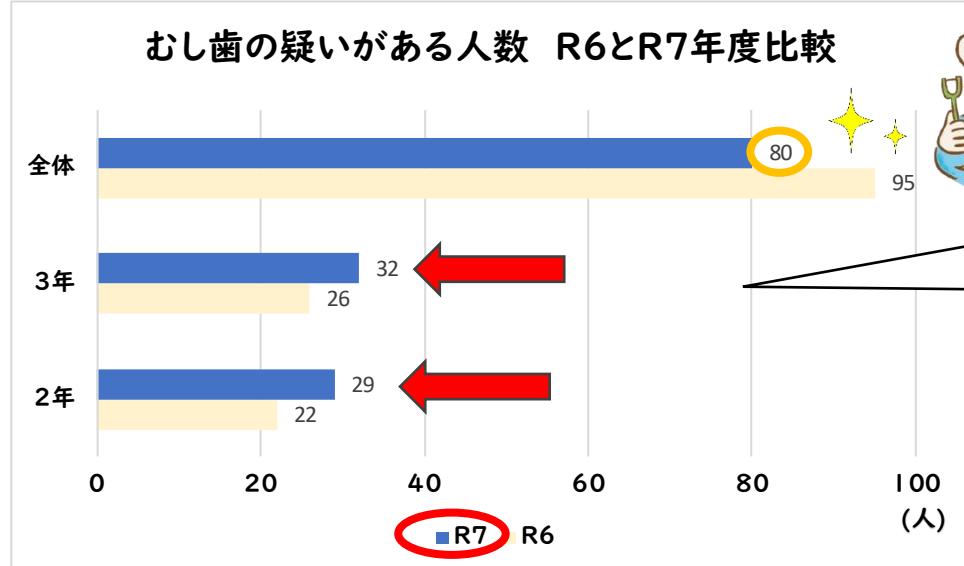


歯科検診の結果です。

むし歯の疑いがある人は、全校で80人でした。昨年よりも15人減っています! すばらしいですね! 特に1年生が少なかったです。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



しかし、2・3年生は昨年よりむし歯疑いの生徒が増えています!

このような結果の原因の一つに「給食後のはみがき習慣」があるのでないかと、学校歯科医さんに相談した際おっしゃっていました。そこで、今年度保健委員会では、給食後のはみがきを積極的に勧めています。まだまだみがいでいる人は少ないですが、日々の積み重ねが大切かなと感じます。またご家庭でもご協力よろしくお願いします。

5月全校集会の様子



給食後に歯みがきをしましょう!

・歯みがきをしていい時間: 昼休み

場所: 手洗い場

・歯みがき中は: 静かになるべく口を閉じて

・歯みがきセットの管理: 自己管理

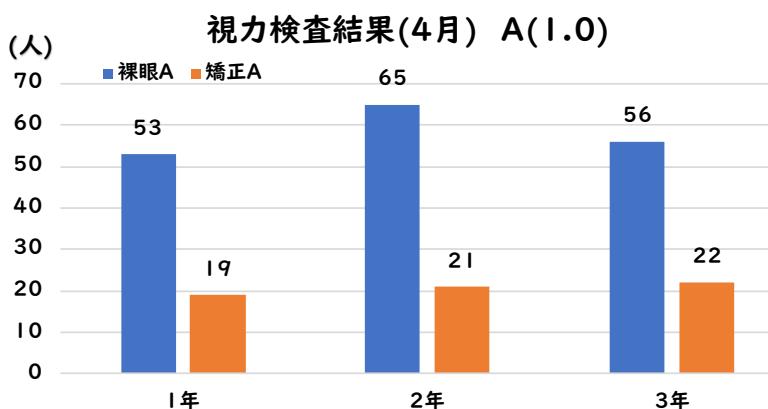
×かばんや鞄に置きっぱなしにしない

◎毎日持ち帰り、家で洗って乾燥させる 朝かばんに入れる



視力検査結果

420人検査し、174人が裸眼視力Aでした！



令和6年度学校保健統計調査：

裸眼視力 1.0未満の割合：

中学生 60.61%

高校 71% 衝撃の実態！

本校：令和7年度 58.57%

B以下の生徒には受診のお勧めを出しています。すでに4分の1の生徒が(184人中46人)受診しています。



自宅できる「3つの視力ケア」

① 30分ごとの目の休憩

「20-20-20ルール」——20分ごとに20フィート(約6m)先を20秒間見る習慣を

② 毎日の屋外時間を確保

外で遊ぶ時間を意識的に作る 最低でも1~2時間が理想

③ 睡眠と栄養のバランス

目の細胞の修復は睡眠中に進む 睡眠不足は視力悪化の引き金に



参考：<https://shiryoku-care.com/> 視力回復の視力ケアセンター 参照

熱中症に注意！

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

寝ている間も呼気からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間に、意識して水分をとりましょう。



始めよう！

熱中症対策

