



6月 ほけんだより

七尾市立七尾中学校
令和3年6月18日



梅雨の気配が感じられます。天候も変わりやすいので気温の変化にも気を付けましょう。

熱中症対策も必要です。水分補給と休息をとり熱中症に負けない体づくりをしましょう。

水分補給のための水筒を学校に持ってきてください。体育がある日や運動部の人はこれまでより多めに持ってくることをオススメします。

もうすぐ夏本番... 暑さに慣れておこう!
今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには...

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
ややきつと感じる
くらいがポイント!



本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように



やかん 水筒 の使用による食中毒に気をつけて!!

金属製容器の金属が溶けて食中毒を起こすことがあります。

- 1 やかんや水筒の内部にサビや傷がないか確認する
- 2 スポーツドリンクやジュース・炭酸飲料を長時間保管しない
- 3 古くなったやかんや水筒は定期的に新しいものに交換する
- 4 やかんや水筒は使用したら毎回きれいに洗い乾かして使用する

発熱・体調不良・ケガ時等のお迎えをお願いします。

学校での発熱や体調不良・ケガ等の時は、これまで通りお家の方に連絡しお迎えをお願いします。

保健室(家庭室)からの出入り口付近まで車で来てくださると助かります。

駐車場に入って直進し、アリーナとグラウンドの間のアリーナ下(ピロティ)を通り抜け校舎とグラウンドの間を直進してください。(約30m)

歯科検診

まだ続いています。

全学年が終了しましたら、治療や確認が必要な人にお知らせ用紙を配付します。もう少しお待ちください。

ウソ? 本当?!
むし歯のQ & A

Q: 乳歯のむし歯、放っておいてもいいの?

A: 絶対にダメです。乳歯が生えはじめる生後5~6カ月頃には、顎の骨の中にはすでに永久歯がスタンバイしています。「どうせ抜けるから」と乳歯のむし歯を放っておけば、永久歯の芽をだめにしたり、抜け代わる順番を狂わせ、永久歯の歯並びを乱す原因になってしまうのです。

Q: むし歯がおとなから子どもに感染するって本当?

A: 本当です。むし歯の原因・ミュータンス菌は、だ液を介して感染(正確には伝播)するため、歯ブラシやスプーンの共有は禁物。熱いものをフーフー吹いて冷ましてあげるのも要注意。

子どもの歯をむし歯から守るには、まずまわりのおとなの口内ケアも欠かせないようです。



きれいな歯の人もいますが、もっとこまめにいていねいに歯みがきをした方が良い人もいますね。自分の歯ですよ。大切にしましょう。