

保健だより

令和3年6月2日
下館南中学校
保健室



今月の保健目標：口腔衛生に努めよう
今月の安全目標：梅雨時の安全に気を付けよう

梅雨の季節になりましたが、日中晴れ間がみえると汗をかく陽気だったりします。気温の差が大きいので、体調を崩している人もいます。すっかりマスク生活に慣れてきていますが、熱中症が心配です。ソーシャルディスタンスが保てる場所ではマスクを外したり、3密をさけたり、しっかり水分補給をして体調管理に努めましょう。

< 6月の保健行事 >

6月 3日(木)	歯科検診	3年 2-1 2-2 2-3	朝の歯みがきをしっかりと
6月 3日(木)	心臓病2次検診	2次検査対象者	保護者送迎 時間厳守
6月 8日(火)	内科検診	2-3 2-4 2-5	保健調査票参照
6月10日(木)	歯科検診	2-4 2-5 1年	朝の歯みがきをしっかりと
6月16日(水)	尿検査2次	2次対象者 未提出者	2次対象者には、容器は前日に配付します。
6月30日(水)	尿検査最終	2次対象者 未提出者	

歯と口の健康週間 6月4日~10日

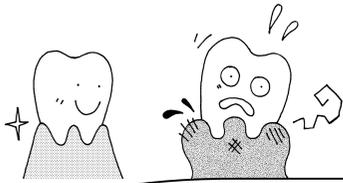
『一生を共に歩む 自分の歯』(R3標語)



「歯と口の健康週間」とは、「歯の病気の予防や、歯の健康を保つためのケアを習慣化しよう!」という運動週間です。



虫歯に気づいていながら、つい放置している方は多いのではないのでしょうか? 気がつかないうちに歯周病になっている方も多く、厚生労働省による患者調査では、およそ398万3000人が「歯肉炎および歯周疾患」にかかっているという結果も出ています。口内トラブルは、肩こりや頭痛を引き起こすこともあります。



歯科検診後に、検診結果を返します。虫歯や歯周病がある人は早期に治療を、治療の必要の無かった人も、定期的な検診をお勧めします。また、給食後の歯みがきも行い、おいしいものを食べ続けられるように、元気な歯を保ちましょう。

6/18まで 保健室に教育実習生の佐々木遥香先生がいます。よろしくね ^o^ /

令和元年度学校保健統計調査(文部科学省)参考

身体測定の結果

○全国・県平均と同じ・上回っている △…全国・県平均より下回っている

		男子		女子	
		身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1年	本校	△152.2	○46.1	△151.6	○46.5
	県平均	153.2	45.2	151.7	44.4
	全国平均	152.7	44.0	151.9	43.7
2年	本校	○159.8	○50.7	△154.2	△46.8
	県平均	159.8	49.8	154.7	47.8
	全国平均	159.8	48.8	154.9	47.2
3年	本校	△164.9	○55.7	156.5	○50.9
	県平均	165.1	53.7	156.4	50.9
	全国平均	165.3	54.0	156.6	49.9

4月の身体測定の結果です。新型コロナウイルス感染症予防をしながらのR2年度だったので、2年女子以外は体重が県・全国平均よりも上回っていました。体の成長の様子で心配なことがあったら、気軽に相談してくださいね。

下着1枚 快適生活

ニオイの原因となる汗や汚れを吸い取り、服の中の温度を下げます。涼しい時は保温の役目も果たします。綿100%のものがオススメです♡

うんちタイムをつくりましょう!

「朝トイレから出てこないんです……」という連絡を受けることがあります。自分の生活リズムをつくって朝ご飯をきちんと摂って定期的にうんちをする習慣をつけましょう。

< 感染症対策をしながら熱中症予防 >

- ① 適宜マスクを外しましょう (周囲との十分な距離をとって)
- ② 暑さを避けましょう (涼しい服装・半袖・ハーフパンツ)
- ③ こまめに水分補給をしましょう (のどが乾く前に水分補給 1日1.2L)
- ④ 日頃から健康管理をしましょう (検温・無理せず休養)
- ⑤ 暑さに備えた体作りをしましょう (バランスのとれた食事)



