

ほけんだより 6月

令和元（2019）年5月28日
豊中市立第十二中学校
保健室

もうすぐ6月になります。急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば夕方ごろには寒くなったり。気温の変化が激しいと体調を崩しやすいので、衣服の調節したり、汗をかいたら着替えるようにしましょう。



また、この時期から注意が必要なのが熱中症です。からだ暑さにまだ慣れていないうえに、中間テスト前のクラブ活動休止期間があり、テスト勉強で寝不足になりがち……。試験最終日からクラブ活動が開始される今日は特に熱中症に注意をしてもらいたいです。無理をせずに、こまめな水分補給を心がけてくださいね。梅雨が明けたら夏はすぐそこですよ。

歯科健診の結果は？

歯科健診の結果はどうでしたか？
自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？

異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。

歯と口の健康習慣



歯垢を気にしていますか？

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまっていきます。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。

数字 で見る

歯と口の健康

20本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30回

理想的なかむ回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！




6割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行行ってブロの目でみてもらうと安心です。



そろそろ楽しい修学旅行。遠足  **健康面での注意事項** 素敵な思い出を作るために...

<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起き</p> 	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただき いただきます</p> 	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ぶんばつてみる!</p> 
<p>適度に体を動かす</p> <p>スポーツだけじゃなく 運動じゃない!</p> 	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい 必要?</p> <p>おなかの薬 その他...</p> 	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p> 

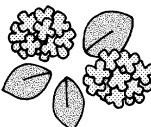

乗り物に酔いや酔いにくい人は特に注意を!! 少しでも不安を取りのぞくことが重要なポイントです!

保健室からのお知らせ

学校検診で欠席した生徒には用紙を配布していますので校医さんの病院を受診するようにしてください。その際確認の電話をいれてから受診するようお願い致します。治療が必要な時は保険証持参し、別途費用がかかります。



尿検査2次と予備日

- 日時 2次 5月30日(木)  
- 予備日 6月11日(火)、18日(火)、7月2日(火)
- 対象者 未提出の人・1回提出して陽性所見のあった人
- 注意 2次は教室で保健委員が回収します。
予備日から1限始まるまでに直接保健室に持ってくる事
~忘れないでね!~

※1回目の尿検査をしましたが、94名以上の生徒がまだ出せていませんでした。必ず出すようにしましょう。