

保健室



令和4年（2022年）7月20日

豊中市立第十七中学校

明日から、待望の夏休み。部活を頑張る人、勉強に取り組む人、今しかできないことをやってみる人・・・いろいろ計画していると思います。心が☆ワクワク・ドキドキ・・・暑い夏、熱中症や生活リズムの変化に気を付けて過ごしてほしいと思います。

そして、やはり、新型コロナ感染症予防も忘れないでください。夏休み中も、毎朝体温を測り、健康チェックをしましょう。（オレンジ色の8月の健康観察カードを配布しています。）

夏休み中に学習会や部活などで学校へ登校する時は、健康観察カードを持ってきましょう。

発熱や風邪症状があるときは、休養をしましょう。

夏の生活を
見直そう

体調を崩しやすい〇〇すぎに気をつけて!

冷たいものやあっさりしたものばかり
とりすぎ → 胃腸の冷えや栄養不足に注意!

クーラーの
設定温度が
低すぎ
→ 外気温との差に注意!

体を動かさず
ダラダラしすぎ
→ 運動不足に注意!

遅い時間まで
夜更かししすぎ
→ 睡眠不足に注意!

あなたのこの夏、心ワクワク・ドキドキは、何かな?

私は、推しの掲載雑誌や新聞記事の整理をしようと思っています。推しがいると脳の老化防止になるとか・・・。

2学期、元気で会いましょう!

歯科検診結果のお知らせ



6月30日実施の歯科検診は、教室移動が速やかで、そして静かに待機できていて、例年より早く歯科検診が進みました。なんらかの所見があった人には、歯科検診のお知らせを配布しています。

校医さんより： 全体的に、歯の管理はよくできています。う歯（むし歯）は少ないです。ただ、歯磨きが不十分で、歯垢（歯の周りに付着している汚れ）のある人、歯ぐきの腫れている人がいました。きちんと意識して、ていねいに歯磨きをしましょう。また、う歯があるのは、ほとんど3年生でした。学年があがるにつれ、歯の管理ができていないようです。

3年生は、「部活や塾があるから、病院に行く時間がない。」という声をよく聞きます。う歯を放っておいて、試合の時・受験の時などに、う歯の痛みに苦しむことのないよう、夏休みの期間を利用するなどして、早めに歯科医に受診しておきましょう。

～おうちの方へ～ 1学期に尿検査（検査日5回設定）を実施しました。学校での尿検査ができなかった人は、医療機関に受診する機会がある時など、尿検査を受けられることをお勧め致します。