

保健だより 6月

2019.6.1
国吉中学校

梅雨空は、どんよりとしていますが、雨にぬれてキラキラ光る緑の葉や、あざやかなあじさいの花の色は、6月だけの特別な風景。雨の日には雨を楽しみ、晴れた日には晴れたことをより楽しみましょう。



6月の保健行事

5日(水)

尿検査(未提出者のみ)

→ 前回、提出できなかった人は、登校したらすぐに保健室へ持ってきてください。

* 容器は各自で保管していると思いますが、紛失した場合は申し出て下さい。新しい容器を配付します。

6日(木)

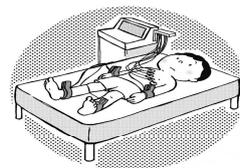
よい歯のコンテスト(会場:高岡市ふれあい福祉センター)

★ 3年の「関澤 蓮さん」「本多 愛さん」が本校の代表としてコンテストに参加します。二人とも美しい歯の持ち主です。

13日(木)

心臓検診(心電図・心音図)1年生のみ

* 当日に欠席された場合、他の学校へ検査を受けに行くことになります。
できるだけ欠席されないよう配慮願います。



* 心臓検診の結果については、異常の見つかったお子さんにもみ検査結果を配付します。診断によっては運動制限等がある場合もありますので必ず指定の医療機関で受診され、結果を学校へ提出してください。

20日(木)

眼科検診 全校 13:40~



24日(月)~7月2日(火)

ノーメディア週間

ノーメディア週間について

○ メディアにかかわる時間を減らすことで、睡眠時間や学習時間を確保して生活習慣を改善することがねらいです。

小学校の「ふれあい週間」とあわせて、期末テスト前の期間に設定してあります。

計画的に学習を進められるように時間の使い方を見直してみましょう。

★ この期間は、夜9時から朝6時までは、メディアにふれないように心がけてください。メディアとは、テレビやパソコン、携帯電話、スマートフォン等の画面を見るもの全てとします。

お互いにメディアの使用を控え、メールやライン等で友達の学習のじゃまをしないように心がけてください。



6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」

歯科検診の結果から

永久歯にむし歯が1本もない人の割合

	男子 (%)	女子 (%)
1年	62.5%	66.7%
2年	81.3%	93.3%
3年	90.9%	50.0%

◎ 全校の75.7%の人には、永久歯のむし歯が1本もありません。
特に2年生の女子では、93.3%の人が永久歯のむし歯が0本という結果でした。



◎ 国吉中の生徒一人あたりの永久歯のむし歯の本数は、「0.5本」でした。1年生では、「0.9本」という結果でした。国吉中では、多くの人が未来の自分に健康な歯を贈ることができそうです。



▲ むし歯の本数は、年々減少していますが、学校歯科医から「歯垢が残っている」「歯肉が腫れている」と指摘される人もみられました。歯垢や歯石を放置しておくと歯肉炎 → 歯周病 → 歯を失う・・・となってしまいます。正しいブラッシングを心がけましょう。

熱中症を知って、熱中症を防ぎましょう！！



< 熱中症って？ >

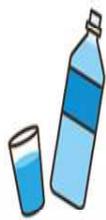
運動や暑さから起こる体の障害の総称です。熱中症は、脳の体温を正常に保とうとする機能が低下して汗が出なくなり、体温が40度を超え、死にいたることもあります。

< 熱中症の原因は？ >

人間は、皮膚からの放熱や発汗によって体温を下げますが、外気が皮膚温以上の時や湿度が非常に高く放熱や発汗ができにくくなることで熱中症を引き起こします。気温があまり高くなくても湿度の高い日は、注意が必要です。

< 熱中症の主な症状は？ > 頭痛、疲労感、こむら返り、吐き気、体温の上昇

< 熱中症の予防は？ >



< 応急処置は？ >

① 休息：体を冷却しやすいように衣服をゆるめ安静にする。



② 冷却：涼しい場所で休ませ、氷等でわきの下首のまわり、足の付け根を冷やす。

③ 水分補給：意識がはっきりしていれば、スポーツドリンク等を飲ませ水分を補給する。

④ 意識障害や吐き気がある場合は、輸液が必要となるので、至急 医療機関へ搬送する。

★★ こまめな「休養と水分補給」が大切です。★★