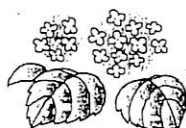


保健室だより



6月4～10日は
歯と口の健康週間です

平成29年6月 9日 No. 3



高校総体が終わり、疲れが残っている人もいると思いますが、これからは勉強のほうに頭を切り替えて、頑張っていきましょう。

梅雨時の健康

~~~~~

これから梅雨に入って雨降りの日が多くなると、ふだん元気な人でもなんとなく憂鬱になったりしますよね。はじめめるこの時期を、ちょっとした注意で快適に過ごしてみましょう。

- ・体を清潔に ムシムシして汗をかきやすいので、ハンカチやタオルは忘れずに。
- ・食中毒に注意 一番大切な予防の基本は手洗いです。
- ・怪我に注意 廊下が滑りやすくなっているかもしれません。部活等で走るときは転ばないように。
- ・晴れ間を大切に 晴れた日があったら、窓を開けて風を室内に入れましょう。
- ・調節しやすい服装 肌寒い日は衣服で調節を。かぜをひかないように気をつけましょう。



## 食中毒を防ごう！



~~~~~

暑くなってくると、食中毒が増えてきます。食中毒の原因はいろいろ考えられますが、予防の三原則を守って、腹痛や吐き気等でつらい思いをしないように気をつけましょう。

- ① 清潔 ----- 一番大切なのは石鹸を使った丁寧な手洗い。食事の前やトイレの後、外出から帰った後などに。



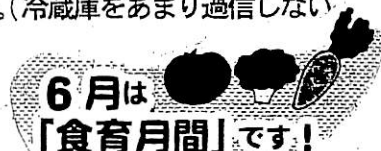
- ② 保存に注意 ----- 調理後はできるだけ早く食べる。常温に放置しない。(冷蔵庫をあまり過信しないこと。)



- ③ 加熱 ----- 中心温度75℃で1分以上の加熱が望ましい。

6月は「食育月間」です。

~~~~~



毎日の食事は、皆さんの体を作るだけでなく、健康を支える大切なものです。よりよい生活のために、「何を食べるか」自分で判断できる大人になってほしいと思います。また、栄養をしっかりと考えることも大切ですが、感謝する気持ちや、食事を楽しむ心も豊かに育ててほしいと思います。

## 本校生徒の歯科検診結果から



4月に行われた歯科検診の結果を、下の表のようにまとめてみました。

未処置歯のある人は、治療をしてしまいましょう。ふだんから丁寧なブラッシングを心がけてください。

|      | 虫歯がない人      | 虫歯治療完了した人   | 未処置歯のある人    |
|------|-------------|-------------|-------------|
| 1年男子 | 51人 (51.0%) | 29人 (59.2%) | 20人 (40.8%) |
| 1年女子 | 67人 (47.9%) | 51人 (69.9%) | 22人 (30.1%) |
| 2年男子 | 63人 (67.0%) | 21人 (67.7%) | 10人 (32.3%) |
| 2年女子 | 64人 (45.1%) | 49人 (62.8%) | 29人 (37.2%) |
| 3年男子 | 41人 (44.1%) | 29人 (55.8%) | 23人 (44.2%) |
| 3年女子 | 51人 (35.7%) | 70人 (76.1%) | 22人 (23.9%) |



## ◆5月の保健室利用状況◆

(人)

|    | 1学年 | 2学年 | 3学年 |
|----|-----|-----|-----|
| 男子 | 4   | 14  | 8   |
| 女子 | 9   | 27  | 29  |
| 計  | 13  | 41  | 37  |

5月は、「かぜの症状」や、「かぜではないけれど頭が痛い」「腹痛や吐き気がする」という理由で来室した人が多く、感染性胃腸炎にかかった人も数名いました。

疲れがたまっている人が多いようです。時間を有効に使って睡眠時間を確保し、体調管理をしっかりおこなってください。体調を崩している人は、早く治すように努力しましょう。

体が暑さに慣れていない時期に急に暑くなると、熱中症を起こしやすくなります。暑い日に、頭痛・めまい・吐き気などが起こったら、すぐに水分・塩分を補給し、涼しいところで休みましょう。