

ほけんだより



熊谷市立大幡中学校保健室

平成29年7月13日(木)

7月号

前期前半も残りわずかとなりました。もうすぐ皆さんの待ちに待った夏休みですが、エアコンをガンガンつけたり、冷たいものばかり食べていると、夏バテを招いてしまいます。適度からだを動かして、楽しく有意義な夏休みにしましょう。

「暑さ対策」地域へ発信！中学生サポーター事業

6月21日(水)に、1・2年生を対象に、「暑さ対策」地域へ発信！中学生サポーター事業講習会を行いました。河合教諭による講義では、熱中症の症状や予防、対処について学びました。また、2年生は熊谷市消防本部の方を講師として迎え、心肺蘇生法やAEDの実習も行いました。熱中症になりやすい時期です。学んだことをしっかりと生活に生かしましょう。

また、3年生は標語を作成し、3-1 町田秀穂さんの標語が選ばれました。町田さんの標語でのぼり旗を作成し、学校の門や生徒玄関に掲げる予定です。

☆がまんより 飲んで休んで また運動 (3-1 町田 秀穂 さん)



保健安全委員会による生徒朝会

7月11日(火)に、保健安全委員会による生徒朝会を行いました。むし歯予防のポイントや歯の健康づくり宣言を発表し、むし歯の早期治療をお願いしました。

《むし歯予防のポイント》

- ☆1日30回噛みましょう。
- ☆食べたら歯をみがきましょう。
- ☆デンタルフロスを活用しましょう。
- ☆定期的に歯医者を受診しましょう。

《歯の健康づくり宣言》

- ①ご飯を噛む回数を意識して増やします。
- ②3食後必ず歯をみがきます。
- ③半年に1回歯医者を受診します。
- ④むし歯の早期治療をします。



5月の歯科健診でむし歯だった人は48人ですが、まだ2人しか受診していません。この夏休みを利用して、治療をお願いします。

夏バテしやすいのは、こんな人

- 冷たいものやあっさりしたのばかり食べている。
- のどが渇いたら、清涼飲料水を飲んでいる。
- エアコンの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている。
- 夜ふかしが習慣になっている



歯医者の方へ

4月から5月にかけて行った健康診断で、むし歯や視力低下などの病気が見つかって、受診のすすめをしてきましたが、治療率が低い状態です。そこで、時間が取りやすい夏休みは絶好のチャンスです。集中的に病院に通って、早期治療をよろしくお願いします。治療が終了したら、「受診報告書」を学校に提出してください。