

ほけんだより

6月



令和3年 6月15日 No.3

文責:新宮東中学校 保健室 谷口彩華

定期考査が終わり、心と身体をゆっくりと休ませることができていますか。部活動や社会体育に所属している生徒のみなさんは、夏の大会までの時間が迫り、より一層練習に熱が入る時期です。また昼休みには大量の汗をかきながら、運動場で楽しそうに遊んでいる生徒もたくさんいます。温度や湿度が高く、天気の変わりやすいこの時期は最も体調を崩しやすいです。暑い時には無理をせず、涼しい場所で水分補給をしながら休むことが大切です。



6月4日~10日は歯と口の健康習慣です

歯には食べ物を噛む以外にもたくさんの役割があります。会話をするための発音を助ける役割や、顎の骨を正しく成長させることで表情を豊かにする役割、歯ざわりや噛みごたえなどによって味覚を助け食事を楽しむ役割などがあります。歯は健康な生活を送り、長生きするために重要な役割を担っています。80歳になっても自分の歯を20本残す(8020運動)ことをめざしましょう。

今年度おこなった歯科検診で受診が必要だと診断された人にはピンク色のお知らせ用紙を配付しています。むし歯を放置しておく、痛みが強くなり、治療も難しくなります。大切な歯とみなさんの健康を守るためにも受診が必要な人は歯医者さんへ相談に行きましょう。

むし歯になりやすい習慣は

だらだら食べる

甘い飲み物ばかり飲む

食べ物をよく
噛んでいない

歯磨きをせずに寝る



内科検診がはじまります

内科検診は、体の中の音を聞いたり皮膚や背骨などの様子を調べたりすることで、みなさんのからだ全体の様子を調べる大切な検査です。内科的な症状として、気になることがある人は学校医の先生に相談をしてみましょう。

実施日

6月17日(木曜日)	2年生
6月18日(金曜日)	1年生
6月25日(金曜日)	3年生

13:30開始です
昼休みのうちに
体操服に着替えます。



服装

夏の体操服上下

※ 検診時、男子は夏の体操服1枚、女子は夏の体操服と下着1枚のみ
(検診の直前までは冬の体操服を着用しても大丈夫です。)



‘虫刺され’ 増えています

蚊やノミ、ダニなどの虫に刺されて来室する人が増えてきました。もし虫に刺された場合には、刺された場所を掻きむしらないことが大切です。皮膚に傷がつき、雑菌が入ってしまうことで炎症が悪化し、痛みが激しくなります。虫に刺された場合は、患部をよく水で洗い、冷却することが有効です。家庭で市販薬を塗布することも緩和に繋がります。痛みや痒みがひどく続くようであれば皮膚科を受診しましょう。

特に多いのは、『布団で寝ている時に刺された』という事例です。虫に刺された気がついたらすぐに家庭で対応をすることで、痛みや痒みを抑えることに繋がります。

保健室では虫刺されの薬や内服薬、湿布薬を含む薬の提供ができません。家で普段使っている薬を通学かばんの中に入れておくことをおすすめします。

