

ほけんだより 6月



沼田市立利根中学校 保健室 R7.6.2

6月になると蒸し暑い日ができたり、梅雨の季節になったりするため、「熱中症」になりやすい気候の条件にあてはまります。熱中症にならないようにするために、「規則正しい生活」と「こまめな水分補給」「適度な運動」を心がけていきましょう。

利根沼田管内で、5月中旬から百日咳が出ていました。感染症対策も、気をつけていきましょう。

～よい歯の子について～



学校歯科医の先生が、3年生の歯の状態をよく診て決めました。

～歯の標語について～



みなさんに、歯に関する標語を考えてもらいました。ご協力ありがとうございました。保健室前の廊下に、みなさんの標語を掲示したのでぜひ見てください。

◎代表作品

「君の笑顔 その白い歯で 百点満点」

【歯科標語の展示について】

期 間：6月2日（月）～6月8日（日）

場 所：沼田市役所（テラス沼田）4階 市民ロビーぱるく

*時間がある人は、ぜひ見に行ってみてくださいね。

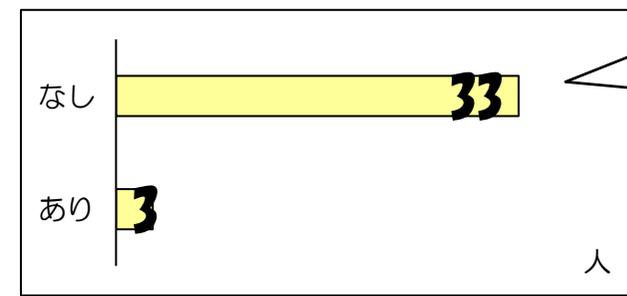
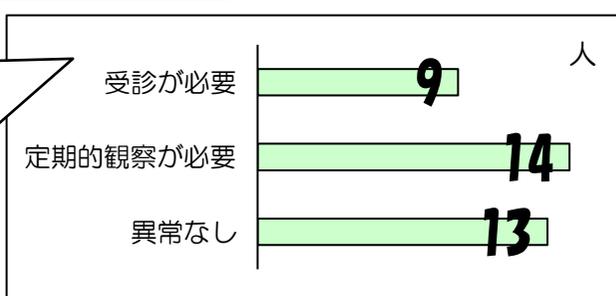


歯科健診結果について



【歯垢の状態】
歯に、歯垢がどれくらいついている状態なのかです。歯みがきで、とれない場合、歯石の診断になり受診が必要になります。

【歯肉の状態】
歯肉炎の状態がわかります。受診が必要な場合は、歯茎が腫れている状態なので、早めに受診をしましょう。

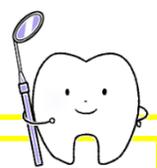


【むし歯の人】
むし歯（乳歯・永久歯）は、3人でした。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間

～今回の歯科健診結果より～
むし歯の人は、少ない傾向でした。しかし、歯肉の状態が、歯肉炎傾向の生徒が多く見られました。今後、「定期的観察が必要」な生徒には、ブラッシング指導をしていく予定でいます。おうちでも、丁寧な歯みがきを心がけましょう。



健康診断 まだまだ 続きます



日程	検診項目	場所	対象学年
6/5 (木) 13:20~	耳鼻科 検診	保健室	2年生
6/19 (木) 11:15	心臓検診	保健室	1年生
6/23 (水) 11:00~	貧血検査	保健室	2年生

食中毒予防のお願い

食中毒予防 3つのポイント



この時季、食中毒が発生しやすくなります。部活動で、お弁当を持参するとき、充分気をつけましょう！

つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

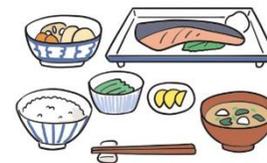
それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。この時季を乗り越えていけるよう下記の項目を意識しましょう。

★起床時に朝日を浴びる



★朝食を食べる



★栄養バランスの良い食事を心がける



★扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



★散歩やストレッチなどをする



★湯船に浸かって体を温める



旬の食材で元氣UP↑

旬を迎えるオクラには栄養がたっぷり。アフリカ原産の野菜で、日本には幕末～明治初期に入ってきたと言われています。おすすめの食べ方は味噌汁です。朝、温かい味噌汁をおなかに入れると、梅雨寒の日も体が温まります。

