

# ほけんだより 7月号



梅雨に入って、ジメジメとした暑さが続いていますね。夜もよく眠れないこともあり、何となく体調がすぐれないということもあるのではないのでしょうか？

このような時期は、生活リズムを崩さないことが重要です。睡眠、食事、運動など、規則正しい生活をこころがけて、夏を乗り切りましょう！



## 7月保健目標

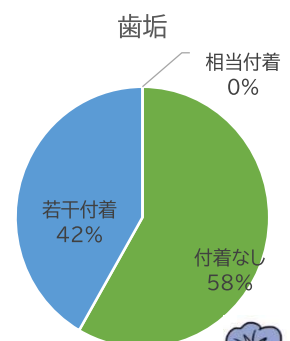
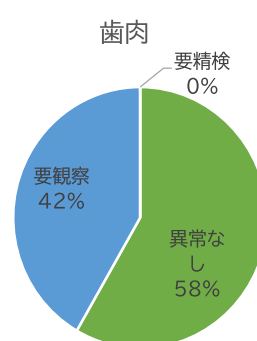
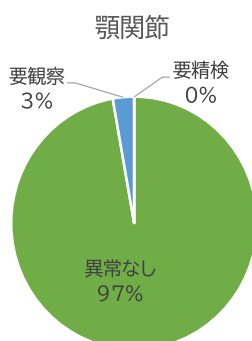
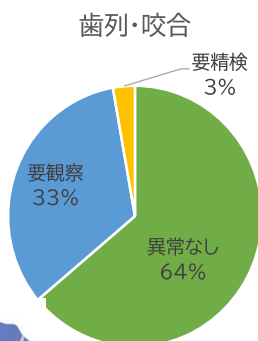
### 夏を健康に過ごそう！

4月から始まった各種検診も、6月8日の歯科検診をもってひとまず終了しました。要医療や経過観察となった生徒については、各検診が終了次第結果をお返ししました。

全体の結果については、7月4日の「保健だより」でお知らせしますので、御確認ください。

7月のほけんだよりでは、歯科検診の結果について報告させていただきます。

- う歯（むし歯）保有者の割合は、2.8%でした。ただし、永久歯の要注意歯（CO）保有割合は13.9%となっていました。夏休みなどを活用して、一度歯科に受診しておきましょう。
- 歯列・咬合は、約3割の生徒が要観察となっています。学校歯科医からは、「歯列・咬合に問題があると、歯磨きが難しくなります。歯垢や歯肉に問題が出ることもありますので、念入りの歯磨きが必要です」とのアドバイスがありました。
- 顎関節に関しては、ほとんど問題のある生徒はいませんでした。
- 歯肉・歯垢に関しては、約4割の生徒が要観察となっています。学年によって差があり、1年生63%、2年生30%、3年生40%が要観察でした。歯垢・歯肉は、毎日の歯磨きによって改善することもあります。将来、歯槽膿漏や歯の喪失を防ぐためにも、今から気をつけて行きましょう。



## 痛くなくても歯医者さんへ～定期検診のススメ～



6月8日に歯科検診が終わりましたが、学校歯科医の先生からは、「歯肉炎、歯垢がある生徒が目立った」とのコメントがありました。

毎日歯磨きをしていると思いますが、続けているうちに手を抜いてしまったり、自己流になってしまうことも。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。むし歯の治療だけでなく、歯垢や歯肉炎がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。

乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかりと食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。

お知らせ

### 夏休み中に、治療しておこう！

7月4日（火）に「健康のたより」を配付します。今年度の健康診断の結果と成長曲線を掲載しましたので、保護者の方と必ず目を通してください！！自分の健康状態を知ることとはとても大切です。

「要治療」「要精検」となった場合はもちろんですが、「要観察」の人も一度医療機関を受診してみてください。健康診断は、異常を早期に発見するために実施しています。早めに医療機関を受診し、必要であれば早期に治療してもらうことが、重症化させないために重要なことです。

あなどれない…

## 虫さされ

皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時季。あせもや日焼けなど、しっかりとした対策が必須ですが、なかでも要注意なものとしてあげられるのが『虫さされ』です。



蚊が媒介するとされている「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症が以前に流行したことを覚えている人もいかもしれません。虫さされ対策の第一は当然、さされないようにすることです。とくに山歩きやキャンプなど自然が豊かな環境、すなわち虫が多い場所に出かける際には、長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの対策を。また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。

もしさされてしまったら、患部をむやみにさわったり、かいたりしないことも大切。症状が強いときは水道の流水で洗って冷やし、早めに皮膚科で受診しましょう。



運動場で  
の活動で、虫  
に刺された  
と言って保  
健室に来室  
する生徒や  
先生が多く  
なってきました。

かゆみと  
痛みを伴う  
ことが多い  
ようなので、  
早めに保健  
室にきてく  
ださい。

スクールカウンセラー(東山先生)来校日は、次のとおりです。

7月10日(月)、7月18日(火)、8月28日(月)

生徒だけでなく保護者の方も利用できますので、相談を希望する場合は、担任の先生または保健室の先生に御相談ください。

