

ほがらか

栃木市立栃木南中学校
保健室 発行
ほげんだより 7月号

今月の目標

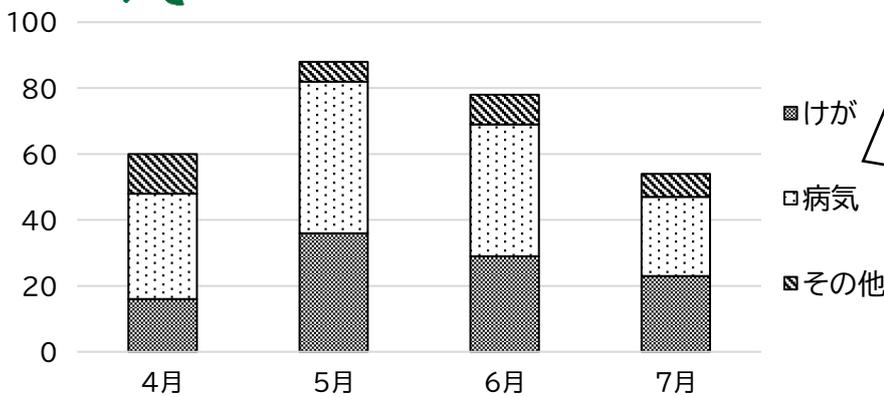
暑さに負けない
身体をつくる

生徒の皆さんへ

校外学習や期末テストが終わり、1学期も残りあと少しとなりました。7月の目標は、「暑さに負けない身体をつくる」です。水分補給と衣服の調節で熱中症対策をするだけでなく、食事や睡眠などの基本的な生活習慣に気をつけることも大切ですね。1学期もあと少し、暑さに負けず、1学期を駆け抜けましょう！



1学期の保健室利用状況(7月14日現在)



新学期の学校生活に慣れてくる5月に、ケガや体調不良で保健室に来る生徒が多かったです。暑くなってくる6、7月には熱中症のような症状で来室する人が増えてきています！気をつけましょう。

ケガでは「捻挫」で来室した生徒が多かったようです。捻挫などのケガを予防するためには、**運動前の準備体操をしっかりと行うことや、運動後の整理運動、ストレッチを行うことで**身体の柔軟性を高めることも効果的です。



病気では「**気持ちが悪い**」という症状が多かったようです。原因は**前日の睡眠不足や、朝ごはんの欠食、熱中症**など様々です。夏の厳しい暑さに負けない身体をつくるためにも、夏休みも規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

薄着・日よけ

通気性のよい衣服と帽子や日傘の活用を。



水分補給

のどがかわく前に！
運動前後の体重変化を補給用の目安に。



マスクの着脱

暑い時には、人との距離をとってマスクをはずそう。

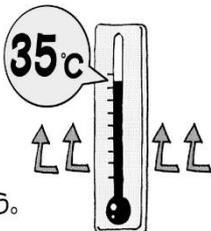


何回でも
言いますよ～

くれぐれも熱中症に注意！

気温の急上昇に注意

暑さに慣れてから運動量を増やしていこう。



無理しない

睡眠不足や体調不良を自覚しているときは要注意！



食事と睡眠をしっかりとろう

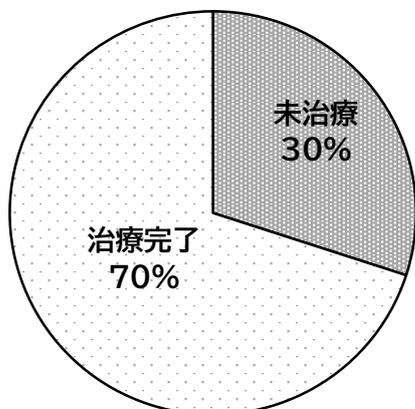
睡眠と栄養が足りていないと熱中症にかかりやすくなるので要注意！



保護者の方へ

夏休みは治療のチャンス！

むし歯治療率



めざせ！栃木南中学校
むし歯治療率100%

中学生のむし歯のほとんどは、これから一生涯使う永久歯です。むし歯は治療しない限り、自然には治りません。放っておくと、どんどん進行していきます。

下の図の①,②のときには、痛みを感じません。③,④になりようやく神経まで届き、痛みを感じてきます。しかし痛みを感じてから治療するのでは遅く、大切な永久歯を抜かなくてはいけなくなります。



これから一生涯健康な歯でいられるように、お早めに歯科医院への受診をお願いします。

- 視力検査の結果がC以下で、かつ、眼科未受診の生徒
- 歯科検診の結果で永久歯のむし歯があり、かつ、むし歯未治療の生徒
 - 以上の2点にあてはまる該当生徒には、夏休み前に受診のおすすめを再配付します。

健康診断結果のお知らせを配付します

夏休み前に健康診断結果のお知らせを配付します。

健康診断で実施した項目について記入しておりますので、ご確認ください。



○医療機関への受診について

健康診断結果において、異常の疑いがあった場合には、医療機関での精密検査をおすすめしています。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況に留意し、受診をする際には医療機関へご連絡し、ご相談の上で受診をお願いします。

なお、学校での健康診断はあくまで異常の有無を調べる選別検査(スクリーニング)になります。気になる症状がある場合には、専門の医療機関へ受診するようお願いいたします。