

7月 ほけんだよ！



(夏休み特別号)
令和5年7月18日
湯前中学校 保健室
岡村 ゆう



いよいよ夏休みに入ります。充実した夏休みにするためにも、感染症や熱中症予防に気をつけながら、猛暑の夏を元気にのりこえましょう。そのためにも、生活リズムを意識して計画的に楽しい夏休みを過ごしましょう。

夏休み、○○の時間は
ずらさない。



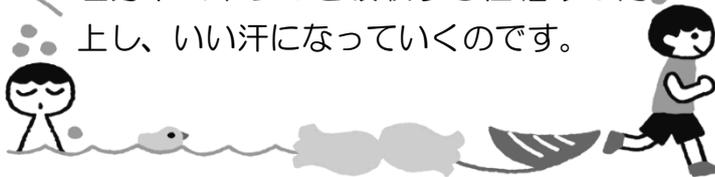
あなたは何にする？

いい汗をかこう！

【いい汗の特徴は？】

- ◎汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- ◎サラサラで蒸発しやすい
- ◎雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです。



夏休みも継続！3度の歯みがき



夜は とくに ていねいに！



1日3回って難しい…

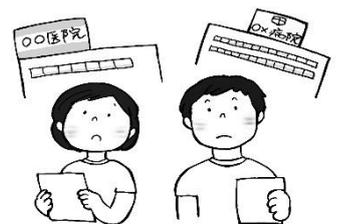
夜、寝ている間にむし歯がしやすいのでせめて夜だけは鏡を見ながらていねいにみがいてあげたいですね。

☆検査や治療がまだの人は、夏休みの間に行きましょう！

1学期に行われた健康診断で、詳しい検査や治療が必要な人には、お知らせを出しています。お知らせをもらった人で、まだ検査や治療に行っていない人は、必ず夏休み中に受診をしてください。

健康は確実に将来につながっていきます。この夏休み、ぜひあなた自身の“これから”を見据えたうえで行動してほしいと思います。

時間がとれやすい夏休みは絶好のチャンスです。集中的に病院へ行って早くなおしましょう。



6月9日1回目歯科検診結果より…



〇むし歯について

処置が必要なむし歯を持っていた人は…（むし歯になりそうな歯を持つ人は…）

1年生…16人(12人)

2年生…22人(18人)

3年生…16人(14人)

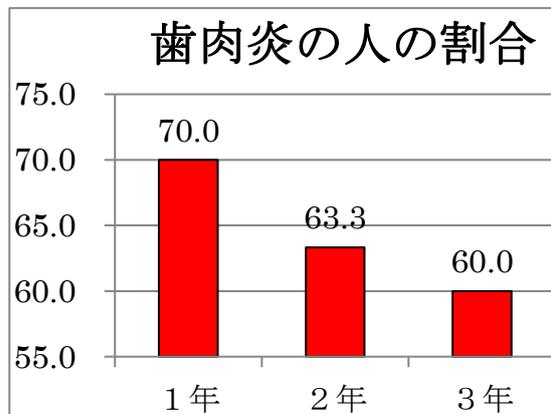
〇歯肉炎について

歯肉に腫れが見られる人の数は…

1年生…21人

2年生…19人

3年生…15人



今年度、1回目の歯科検診結果では、6割以上

の生徒が歯肉炎という状況です。歯肉炎の予防は歯みがきです。中には、1日5回磨く人もいます。こまめに丁寧なブラッシングを目指しましょう。むし歯や歯周疾患にならないよう、日常の予防と定期受診、早期受診（治療）を心がけましょう。

夏休み中も

直射日光をさける



熱中症

に注意!

こまめに水分・塩分を補給する



激しい運動は暑さに慣れてから



無理をしないで休む



また2学期、みなさん全員と笑顔であえるのを楽しみにしています。

