

# 保健だより

羽地中学校保健室  
2019/6/4

中体連も終わって、ホッとした一息抜けたかな？と思いきや、今週からは毎日運動会練習が始まっています。暑さも増してくることだと思います。率先して体調管理を行いましょう！



熱中症を予防するには、日頃の生活習慣もとっても大切！睡眠・食事などのバランスを意識し、自己管理が上手な自分を目指しましょう！

**熱中症かな？**  
と思ったら

涼しい場所で休みます

からだを冷やします

スポーツドリンクを飲みます

- ★冷やすのは 首・わきの下・足のつけ根
- ★水をかけて うちわであおいでもよい
- ★水分と塩分の補給が大事
- ★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

## 熱中症

**おこりやすい人**

- 暑さに慣れていない人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- 睡眠不足の人

**おこりやすい日**

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い

**もし、まわりに体調の悪そうな人がいたら…**

運動会練習中や、運動会当日に、自分の周りの友達が調子を悪そうにしていたら、次のことをしてあげてください！

- ①近くの大人（先生）に知らせる
- ②涼しい場所へ移動させる
- ③水分補給をさせる
- ④洋服をゆるめ、体を冷やす

\*みんなさんの心配りでステキな運動会にしましょう！

## お口の健康について

歯は一生物のだから・・・  
地味なだけで覚えていて～



羽地中  
歯科検診の結果

4月に行われた歯科検診の結果、今年の羽地中の歯の健康状態は次のようになっています

社会的な取り組みとして、6/4（火）～6/10（月）に、歯と口の健康週間がありました。どうして社会的な取り組みになるくらい、口の健康は大切なのか？ それは『お口は健康の入り口！』という言葉があるように、笑う・食べる・話すというのは全て口からスタートです。健康週間は終わってしまったけど、お口の健康を気にかけていきましょう！

むし歯なし・治療済み	170名
むし歯あり	78名
歯垢の状態 レベル2 (歯医者での処置が必要な人)	50名
歯ぐきの状態 レベル2 (歯医者での処置が必要な人)	75名

\*\*\*保健室からお願い\*\*\*  
歯科検診の後、歯医者を受診した人は《治療報告書》を保健室に提出お願いします。(歯科検診の結果で配布した黄色い用紙です)

羽地中の「お口の健康」の様子は…むし歯のない人や、治療済みの人が多いけれど、歯垢や歯ぐきの状態が、歯医者での処置が必要な人が多いです。むし歯はないけれど、歯垢や歯ぐきの状態のレベルが②の人も多くいます。まずは、鏡で自分の歯ぐき・歯垢の様子を見てみましょう！