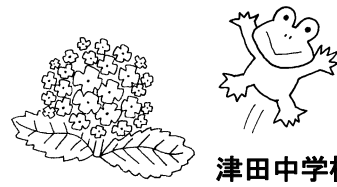


# ほけんだより

家の人にも  
見せましょう

6月

2021. 6. 1



津田中学校保健室

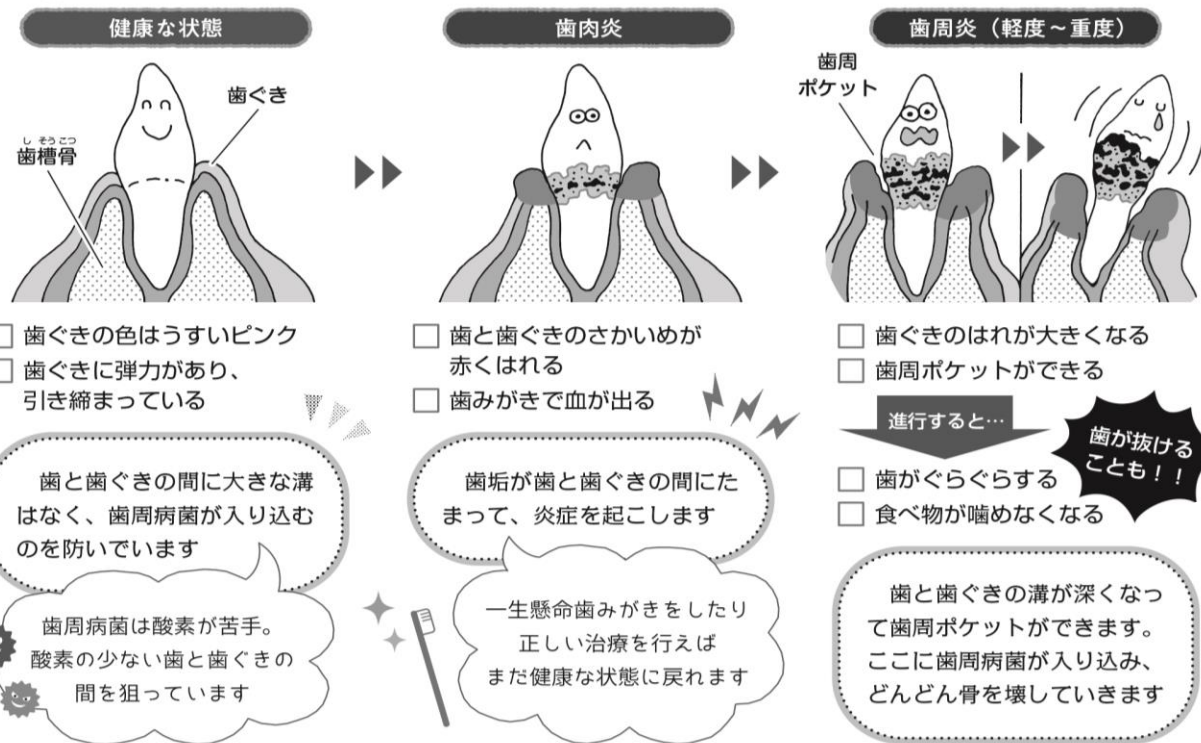
暑くなってきましたが、マスク着用などのコロナウイルス対策を毎日がんばっていますね。マスクは汗などで汚れてしまうこともあるので、予備を袋に入れて持参するようにしましょう(袋に記名)。

また、マスクをしていると、「のどのかわき」を感じにくいので、水分をこまめにとることを意識し、熱中症の予防をしていきましょう。

## ○STOP! 歯周病 いつまでも健康な歯を守ろう

**歯周病って?** 歯垢には歯周病菌がいます。みがき残しがあるとどんどん増えて歯ぐきに炎症をおこし、歯を支える骨をこわしていきます。

☆昨年の津田中学校の歯科健診では、歯肉炎25%、歯周炎13%となり、全校生徒の約40%に歯ぐきの異常が見つかっています。



### 6月4日 歯科健診について

\*前日の夜、ていねいに歯みがきをし、朝も歯みがきをして登校してください。(必ず!)

\*昨年度の歯科健診から、歯と口の健康への意識を高め、今後の生活の仕方を振り返ってもらうために、健診を受けたその場で「サポートシート」に結果を記入してお渡ししています。(詳細な結果は後日配付)



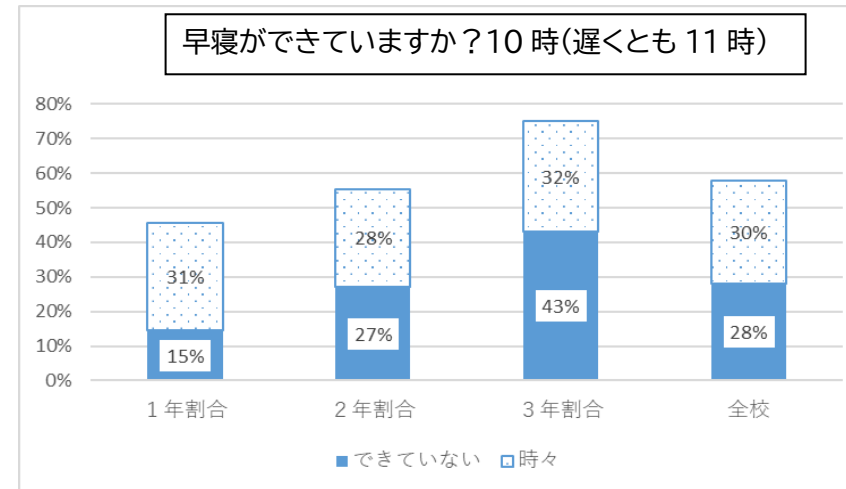
## ○津田中 健康力アップ作戦にとりくもう

6月は  
7日~11日!

昨年度から毎月実施している「健康力アップ作戦」を今月から月1回(5日間)実施します。6月は、7日~11日の5日間を「健康力アップ週間」とします。自分のめざしたい目標を決めて生活を、健康力をアップさせましょう。

### 6月の目標 「一日8時間くらい寝てスッキリ起きる！」をめざそう

★生活習慣アンケートの結果(5月実施)



早寝ができていない・時々できていない人(全校平均) **R3:58%(R2:15%)** と夜更かしする人が43%増えています。

中学生は**8時間のすいみん**が必要です。

10時を目安に早寝に取り組みましょう!

### 5月の保健室より

○体調不良で保健室に来室する人は**1か月で約40人**でした。午前中に体調不良を訴える人が多かったです。疲れのしやすい時期なので、早寝を心がけましょう。また、**朝から体調が悪い場合は、学校を欠席し、症状が続くようであれば病院を受診してください(健康観察の問診項目を変更しています)**

○熱中症症状と思われる人や頭痛・倦怠感を訴える人が増えています。すいみん不足や水分不足・朝食欠食などによる体調不良者も多い傾向です。

○水筒が小さい人や持参していない人、朝食に水分をとっていない人もみられます。

**水筒を持参して(1ℓ以上)こまめに水分をとりましょう。**運動する日はさらに水分が必要です。

○毎日、きれいなハンカチを持っていますか? 手洗いの後は、きれいなハンカチで手をふきましょう。

### 6月の保健行事

- 2日(水) 眼科健診 (1年生・2・3年の有症状者) 13:15~
- 4日(金) 歯科健診 (全員) 9:00~11:30
- 8日(火) 尿検査・2回目(再検査・1回目未提出者)
- 9日(水) 心電図検査 (1年生全員) 13:30~ \*バスタオル持参

