

保健だより

寺尾中学校
保健室発行
7月号

◇今月の保健目標◇

暑さに負けない体力作り
をしよう

梅雨の季節。雨が降ると「天気が悪い」と言うけれど、雨は作物や草花にとっては恵みの雨。憂鬱な気持ちで過ごすのはもったいない！梅雨には梅雨の楽しみを見つけて、来る夏に備えて元気に過ごしたいですね。

意外と深刻!? 痛くないけど治すべき?

寺中生のむし歯事情

むし歯の治療は
進んでいますか?

歯科検診の結果

むし歯のある人 治療を済ませた人



4月に実施された歯科健診を覚えていますか?もうすでに治療をした人、むし歯はなかったけど歯科医院でみてもらった人もいますが、一日でも早く治療をしなければならぬ人もこんなにあります!夏休みは治療のチャンス!早めに予約をとりましょう。特に3年生!『子ども医療費助成制度』を利用して**無料**で治療を受けられるのは**中学卒業まで**です。受験期に痛まないようお早めに。

日米歯みがき事情

治療費が全然違う!

日本は「国民皆保険制度」で、比較的安い治療費で済みます。これに対して全員が保険に入るわけではないアメリカでは、歯の治療費がかなり高額。むし歯一本に数万円かかることも。

むし歯の予防意識

治療費の問題もあり、アメリカでは「絶対にむし歯にならないようにしなきゃ!」という予防意識が高い傾向があります。日本人はまだまだ「むし歯になったら歯医者へ行って治せばいい」という意識があるようです。治療費が安いからといって油断せず、問題が起こる前に歯医者さんへ行って、歯を大事にする習慣を作りたいですね。

梅雨の季節の健康と安全について

<h3>食中毒に注意</h3> <p>食品の痛みやすい時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを便おう!</p>	<h3>交通事故に注意</h3> <p>雨や傘で視界が飛くなります</p> <p>車に注意!</p>	<h3>晴れの日を上手に活用</h3> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p>
<h3>いつも体を清潔に</h3> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<h3>スリッパに注意!</h3> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<h3>清涼飲料水の飲みすぎに注意</h3> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。</p>

ねっちゅうしょうゼロ 熱中症0へ!

自分のできることを、いろいろ。

熱中症の落とし穴?

熱中症は、みなさんもお存知のように、「気温が高い」「日射しが強い」などの条件で起こりやすくなります。しかし、気温がそれほど高くないでも、また日が当たらない屋内でも油断はできません。「湿度が高い」「風通しがよくない」という条件でも危険性は高まるのです。また、睡眠不足、心身の疲労、体調がよくない時なども要注意。『まさか』にならないように、いつでも、どんなときでも、予防に努めましょう。

保健室からのお知らせ

今年度の健康診断の結果を記入した健康手帳を返します。p. 2に保護者が押印し**7月13日**までに担任へ提出してください。