

ほけんだより

七葉中学校保健室発行



6月21日は「夏至」。「夏げしになつ至いたる」と書くように、夏本番が近づき本格的な暑さが始まる頃です。

☆暑さに備えるからだづくりをしましょう。

◆汗をかく

毎日軽く体を動かして、しっかり汗をかける体作りをしておきましょう。
汗をかいた後は水分補給を忘れずにしましょう。

◆暑さに慣れる

少しずつ、体を暑さにさらして慣らしていきます。
早くからエアコンに頼りすぎず、設定温度は高めに設定しましょう。



☆「食中毒」に気をつけてください。

梅雨に入りました。これからの時期は食中毒が増えてきます。「食中毒」というのは、食べた物についた細菌やウイルスが原因で、下痢をしたり、吐き気がしたり、熱が出たりすることです。

予防の3つのきまり、菌を…



良く手を洗う

また食器やまな板も、きれいに洗ったり、消毒したりする。



作った料理はすぐ

食べる。後で食べるものは、すぐ冷蔵庫へ入れる。



料理をするときは、食品を十分に加熱する。

☆歯みがきチェックの結果です。(保健委員会実施)

○屋の歯みがき実施率(6月10日～14日) ※カードを出した人の平均です。

組	実施率
1の1	90.8%
1の2	91.4%
2の1	94.3%
2の2	98.6%
3の1	95.6%
3の2	96.4%
平均	94.5%

★「たかが歯みがき、されど歯みがき」

当校では、むし歯にかかっている生徒は、減ってきていますが、歯肉炎にかかっている生徒は増えています。

★口の中から全身の病気に

しゆうびょうきん、しんきんこうそく、のうこうそく
歯周病菌が、心筋梗塞や脳梗塞、
とうにようびょう、そうさん
糖尿病、早産などを起こすことが分かってきました。歯だけでなく、「命を守る」ことにもつながっています。