

すこやか

学校における熱中症事例は、梅雨明けの7月に多く起きています。熱中症は気温が高い時期に多いですが、気温は高くなくても湿度が高い日にもおこりやすいので注意が必要です。こまめに水分をとりましょう。水分のとりすぎも低ナトリウム血症などの障害がおこるので、注意してください。

平成28年7月1日
羽生市立西中学校
保健室

歯の集会

6月3日(金)「歯の集会」が行われました。

始めに、今年度、歯科健康診断において、学校歯科医さんからブラッシングが上手な美しい歯の生徒の表彰を行いました。今年は、全校で184人の生徒が表彰を受けました。その後、校長先生からの講話をいただきました。「羽生市では、平成元年から歯科保健についての研究を始めました。西中の伝統を継続していきましょう。」それから、保健委員会が発表を行いました。「歯と口の健康週間」で、歯や口について勉強し、美しい歯を目指してほしいという思いが生徒の皆さんに伝わったと思います。そして、学校歯科医の吉澤先生からお話をいただきました。歯科健康診断の結果、みがいていないのではなく、みがき残しがある



ので、歯並びの悪いところや歯ブラシの当てにくいところは、タフトブラシを使うことをお勧めします。口への関心をもつこと・癖を見直す・意識することが大事です。順番に歯をみがくとよいでしょう。また、フッ化物洗口も継続していくことが大切です。歯と口の健康を維持していきましょう。

生徒保健委員の感想

- 私は、歯と口の健康週間を終えて、歯を大切にすることが改めてわかりました。そして、歯を失うと顔も変わるという言葉聞いてとても驚きました。これからも歯を大切にすることに心がけたいと思います。
- 朝のあいさつ運動での呼びかけや、給食の時間をつかい、キャラクターを着て全校生徒に食事や歯みがきの大切さを伝えられました。歯の集会で「タフトブラシ」を使って磨くといいといいことが分かったので、ぜひみんなにも使ってほしいです。
- 私は、あいさつ運動や給食の時間に教室をまわったりしたのですが、まだまだ西中の歯みがきのキャラクターが知られていなく広がっていないように感じました。これを機に名前を覚えてもらって西中がすごい学校なのだと思ってもらえたらうれしいです。全体を見て感じたことは、一人ひとりが歯みがきを広めようとがんばって活動していて、とてもよかったと思いました。

健康診断を振り返って

4月からの定期健康診断は無事終了しました。スムーズな進行へのご協力ありがとうございました。夏休みに入る前に、必ずやってほしいことがあります。それは「健康診断結果の見直し」です。

受診の必要がある人には、夏休みを利用してなるべく早めに受診・治療してほしい旨をお伝えしています。その一方、お知らせが来なかったから健康診断結果はもう気にしないでいい・・・とは考えてほしくないのです。

たとえば、去年の結果と比べてみて、何か変わったことはありませんか。また、受診の対象にはならなかったものの、気になるようなところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、今の状態をしっかり把握した上で、自分の心と体について改めてチェックしてみましょう。

夏休み中はどうしても普段の学校生活とはリズムが変わるため、厳しい暑さもあって体調を崩したり、体力が落ちてけがをしたりするケースがみられます。

『自己管理』という面からもしっかりと意識してほしいと思います。

水道水をもっとおいしく飲むために

- ◎冷蔵庫で冷やす
- ◎10分ほど沸騰させる
ふたはしない
- ◎ひと晩、くみ置きする
- ◎レモン汁を加える
- ◎清潔なペットボトルなどに入れてよくふる(ふることでカルキ臭が弱まる)
- ◎朝一番の水は少し出してから

夏の水分補給は水道水や麦茶などで！清涼飲料水はひかえよう

ゴクゴク