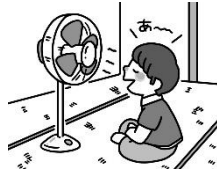


ほけんだより



令和4年7月 南花台中学校 保健室

7月になりました。今年は観測史上最も早い梅雨明けが報告されました。連日ニュースでは、「熱中症にご注意ください。」「適切な冷房のご使用と節電にご協力ください。」と放送されています。この時期は、熱中症の危険が高くなります。先日1年生には、熱中症に関する保健指導を行いました。夏休みまであと少しです。元気に過ごせるように頑張りましょう。

■期末懇談会で検診結果一覧表を配布します。

1学期の検診がすべて終了しましたので、検診結果一覧表を配布します。

受診勧告書をもっているが、まだ受診できていない人は、夏休みを利用して受診するようにしてください。また、結果は学校にご報告ください。



■歯科検診前事前アンケート結果

5月実施の歯科検診前に、子どもたちにアンケートを行いました。

学校歯科医の谷先生にもみていただき、アドバイスをいただいていたので皆さんにお知らせします。『「歯磨きは一日何回行いますか?」の問いに最も多かったのは、「朝晩の2回(68.3%)」でしたが、できれば食べた後は必ず磨くのが望ましいですね。ただ、コロナ禍で学校での歯磨きがしにくくなっていますので、朝晩の2回でもいいと思います。しかし、1日1回という人は、できれば夜に磨いてください。朝だけ磨いている、というのが一番効果が少ないです。夜の間に口を閉じている中で、細菌が増殖し、虫歯のリスクがとても高くなります。どうしても1回という人は、ぜひ夜に磨くようにしてください』とのことでした。アンケート結果については、裏面に載せていますので、ご覧ください。

■1年生保健指導「汗を取りもどせ!みんなで防ごう、熱中症」

6月27日(月)6時間目に熱中症の保健指導を行いました。こちらは、大塚製薬が提供している熱中症予防教材を使用させていただきました。

導入では、「環境適応の限界と熱中症」前半は「汗と熱中症のメカニズム」後半は「熱中症予防のためにすべきことを学ぼう」という内容で授業をすすめました。

途中動画を見ながらの授業でしたが、クイズ形式で進んでいくので楽しみながら学べたのではないかと思います。

授業のまとめでは、以下の3点を抑えました。

- 1、炎天下だけでなく、風通しの悪い場所、湿度が高い場所などでも熱中症に気を付けよう
- 2、汗で失われるのは「水」だけじゃない。塩分なども失っている。
- 3、汗をかいたら(のどが渴いたら)「塩分と糖」がふくまれるイオン飲料で汗を取りもどせ

授業中も説明させていただきましたが、こまめな水分補給は必要ですが、普段の学校生活で必ずしもイオン飲料は必要ありません。普段の生活で、口当たりのいいイオン飲料ばかり飲むことで、口の中には糖が残り、虫歯の危険性は高まります。

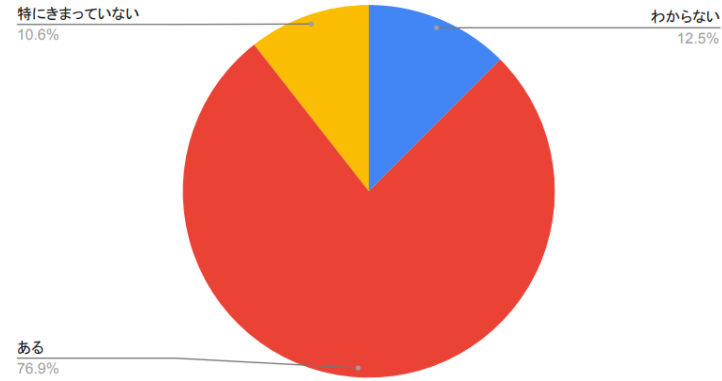
本校では、クラブ規定で、土日や午後からのクラブ活動時にスポーツドリンクをもってくることを許可しています。強度が高い運動や、長時間の練習では、イオン飲料が必要な場面があります。お子さまの体調をみながらご家庭で準備いただければと思います。また、ペットボトルで持ってきた場合は、ごみを持ち帰るように指導していますので、ご協力よろしくお願いたします。

1年生には、授業後に環境省から配信されているパンフレットを配布しましたので、ご家庭でも一緒に読んでみてください。(2,3年生は本日配布しました。)

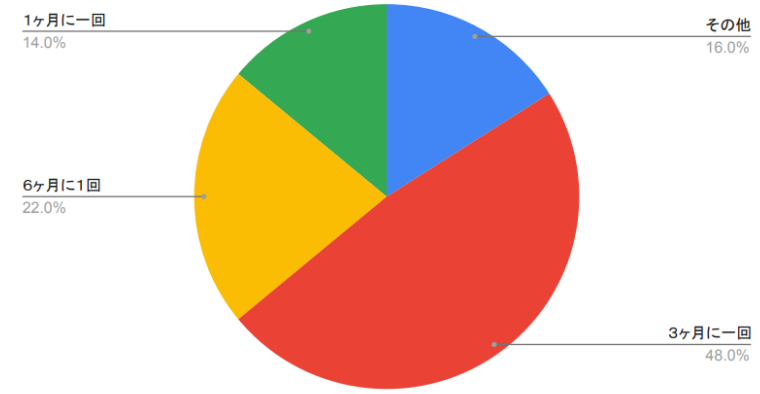


歯科検診前アンケート(2022.5 実施)

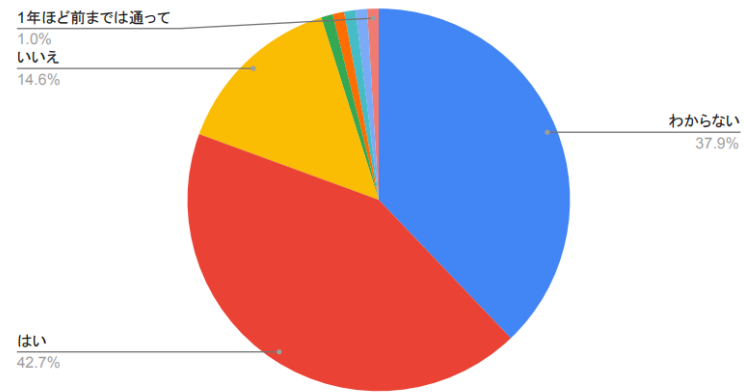
「かかりつけの歯科医院はありますか？」



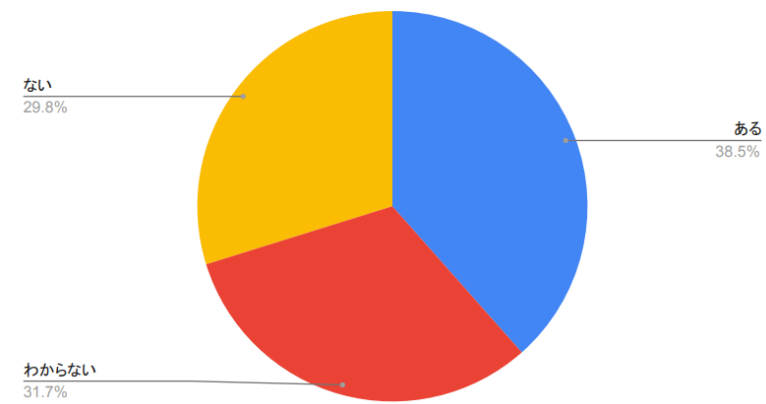
「どれくらいの頻度で通っていますか？」



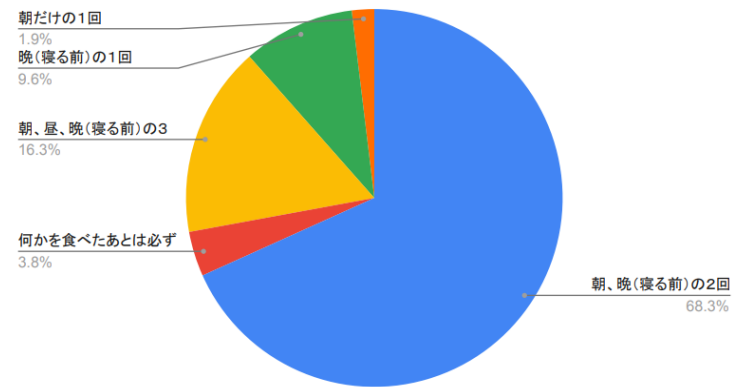
「定期検診に通っていますか？」



「歯について特に気をつけていることはありますか？」



「歯磨きは一日に何回行いますか？」



「歯について特に気を付けていることがあると答えた人に質問します。特に気を付けていることはなんですか？(最大3つまで選んでもよいです)」

