



保健だより



夏休み

令和4年7月
木崎中学校保健室
NO.4

待ちに待った夏休みがやってきました。

夏休みを有意義に過ごし、新学期、元気に登校できるように保健室からのお願いです。

夏を元気に乗り切るために

☆生活習慣をくずさないことが大切です！



夏休みは 計画的に。



真っ黒な肌

真っ白な宿題！？

① 生活リズム

- ・毎日だいたい決まった時刻に起きる。
- ・1日3回、食事のリズム大切に。
- ・夜ふかし ×

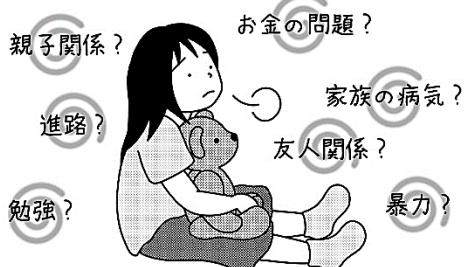
② 勉強

- ・計画を立てて、体に負担のかからないように。
- ・夜ふかしは禁物！朝型の勉強スタイルにしよう。
- ・休養や気分転換の時間も確保しよう。

③ 運動

- ・部活動では、熱中症や感染防止に注意しながらがんばろう。
- ・適度な運動をしよう。おうちの人のお手伝いで体を動かすのも◎。

こまっていることはなに？



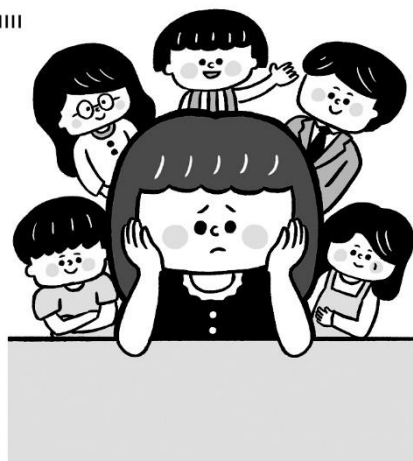
※ 夏休み中の部活動に参加する際は、『家庭で行う健康観察表』に体温・体調を記入し、必ず持参してください。

※ 体調の悪いときは、病院を受診してください。

しんどいとき、
どうしたらいい？

「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



保健室からのお知らせ

- 通知表と一緒に、健康診断の結果を配付します。自分の体をチェックしましょう。
 - また、『成長曲線』も配付します。体の成長には個人差がありますが、身長と体重がバランスよく増えていることが大切です。「〇〇cm伸びた」「〇〇kg増えた」ということだけでなく、バランスよく成長しているかをチェックしてください。
 - 春の健康診断の結果、疾病の疑いが見つかった人には『受診のおすすめ』の用紙を配付してあります。今まで時間がとれなくて病院に行けなかった人もいます。この長い休みを有効活用して受診するようにしてください。
- ※ 歯科検診のみ、受診が済んでいない人には「おすすめ」の紙を、再度配付します。
今回はイエローカードです。夏休み中に受診してください。

夏休みは治療のチャンス



目指せ100%!!

がんばろう!



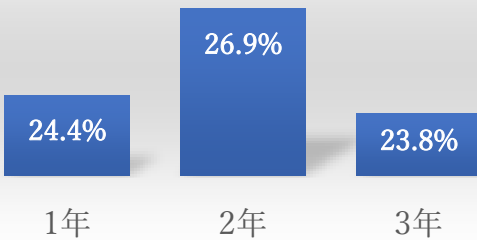
歯科受診率
36.9%

注意!!

むし歯は、自然治癒しません。
歯肉炎や歯石も普段のブラッシングをいくらがんばっても、治すことはできません。放置しておくと、どんどん悪化します。早めに歯医者さんに行きましょう!!



う歯の状況（う歯のある者）
※う歯＝むし歯



歯科受診状況

	受診の必要な人(人)	受診済み(人)	受診率(%)
1-A	19	7	36.8%
1-B	12	4	33.3%
1-C	15	5	33.3%
2-A	15	7	46.7%
2-B	16	6	37.5%
2-C	17	5	29.4%
3-A	9	5	55.6%
3-B	14	3	21.4%
3-C	13	6	46.2%
合計	130	48	36.9%

治療が済んでいない人は、夏休み中に必ず歯科を受診しましょう。