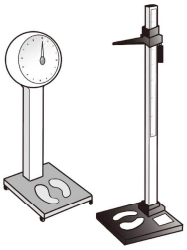
7月のほけんだより

R4.7.4

熊谷東中学校

6 月 29 日の尿検査を最後に定期健康診断が終了しました。
本日、「健康カード」をお返ししますので、おうちの人と一緒に結果を確認しましょう。
成長曲線を記入後、保護者印を押し、**7月7日(木)までに**担任の先生に提出してください。

成長曲線を描いて、自分の成長の様子を知る



記入の仕方

①健康診断結果の身長・体重を確認する。
②自分の出生年月日を用いて横軸の年齢を算出する。
＜例＞
中学校 1 年生、平成 21 年 12 月 10 日生の場合、4 月の身体測定時は 12 歳 4 ヶ月になるため、12 歳と 1/3 の位置を年齢とする。
③縦軸の身長、体重の目盛りと、交わったところに●をつける。

＊２．３年生は、前年度の 1 月の結果と結ぶと、成長の様子がより詳しくわかります。

「歯と口の健康週間」の取り組み

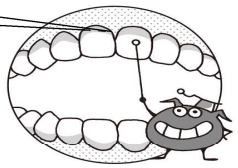


５月30日（月）～６月１０日（金）を歯と口の健康週間と位置づけ、授業（1 年）・歯垢染め出し（全学年）・自分の席で歯をみがこうキャンペーン・標語の作成等行いました。

歯垢染め出しでは、**「奥歯のみぞ」「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」**に歯垢が確認されました。

特に多かったのが***前歯の外側の歯垢***です。

ここに注意！！

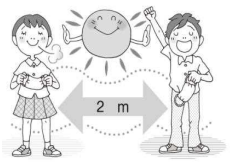


前歯は口を開けたままみがくと、歯ブラシがしっかり当たらず、歯垢が取れません。鏡を見ながら、歯ブラシをまっすぐに当てて、軽い力でみがきましょう。

皆さんに作成していただいた標語の中から次の2点を埼玉県歯と口の健康啓発標語コンクールに出品しました。各クラスの優秀作品は保健室前廊下に掲示しています。見てください。

２－１　小門龍仁さん　「歯みがきは　笑顔の扉　開く鍵」
２－２　前林大哉さん　「長生きへ　守る白い歯　噛む力」

コロナ禍の熱中症対策



厚生労働省・文部科学省からマスク着用の考え方が示されました

夏場は熱中症を予防することがとても大切です。それは、熱中症は命にかかわる問題だからです。コロナ禍ですが、体育の授業や運動部活動中はマスクを外しましょう。登下校中も人との距離が十分に取れるときはマスクを外しましょう。
検温、手洗い、密の回避等は引き続きお願いします。



熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予想される場合に発表されます。
先週は連日体温を超える暑さが続き、体調を崩す人がたくさんいました。
睡眠と朝ごはんをしっかりとり、熱中症を予防しましょう。梅雨明けは特に熱中症のリスクが高いので、7月は注意が必要です。
発表されている日は、熱さを避ける行動、のどがかわく前に意識して水分をとることを心がけましょう。