

ほげんだより7月

H30.7.2
熊谷東中学校

6月14日の耳鼻科健診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9日(月)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17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月の結果と結びと、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



6月7日(木)～6月20日(水)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)・歯の歯みがき強化・標語の作成等行いました。
どの学年でも、「歯垢のみぞ」「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」に歯垢が残っていることが確認できました。

特に多かったのが前歯の歯垢です。
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、歯垢がも歯垢です。前歯は鏡を見ながら、歯で、軽い力でみがきましょう。



ここに注意！！

取れません。歯肉炎の原因
ブラシをまっすぐに当て



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展しました。

- 1-1 持田悠斗さん 「めんどくさ その言葉から むし歯でき」
- 2-2 石井康太さん 「永久歯 むし歯増えると 永久死」

STOP熱中症！！ TRY水分補給！！

毎日、じめじめと蒸し暑い日が続いていますね。熱中症を防ぐためには、一人一人が規則正しい生活(睡眠・食事・運動)を心がけ、「朝食を毎日食べる」こと、「正しい水分補給をする」ことが不可欠です。

～～ 正しい補給を考えよう ～～

①何を飲めばいいの？

普段は水やお茶にしましょう。甘い飲み物は糖分の摂りすぎになります。
スポーツ中は塩分を補給しましょう。これは汗と一緒に塩分も失われるからです。

②いつ飲めばいいの？

「喉がかわいた」と感じたら、既に水分が足りない状態です。のどがかわく前に意識して水分をとることが熱中症予防になります。

～ 脱水は熱中症の始まり！！
熱中症になってしまったら ～～

- 涼しい場所へ移動し、体を冷して、水分を補給しましょう。
自分で水分が摂れない時は、救急車の要請が必要です。
- 首・わきの下、足の付け根を冷やすと効果的です。

