

# 7月 保健だより

吉岡中学校 保健室

学総大会も終わり、夏本番の7月がやってきました。じめじめと蒸し暑い日が続いています。しかし、これから暑さの本番です。梅雨が明けて暑くなり出す頃は、熱中症が1番起こりやすい時期と言われています。熱中症対策をしっかり行い、今年の夏も元気に過ごしましょう！

## 歯の衛生週間の取り組み

### プラークテストを行いました！

歯の衛生週間取組として、学年別にプラークテスト(赤染め)を行いました。よく磨けている人が多かったです！

このプラークテストで赤く染まった所がよく磨けていない部分ですので、次にテストをした時には赤くならないように毎日気をつけましょう！



### 歯の標語を考えました！

歯と口の健康に関する標語を全員に考えてもらいました。優秀作品を紹介します♡

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| ★歯磨きて 輝け白い歯 私の未来    | (1-1 嶋村 萌)   |
| はみがきて ピカピカにして ムシ歯ゼロ | (1-1 田口 柚汰)  |
| 歯と口は 生活支える キーマンだ    | (1-2 森田 健介)  |
| 白い歯は 僕らが守る 宝物       | (2-1 難波江 和奏) |
| 丈夫な歯 おいしい食事の 秘けつだよ  | (2-2 中村 美月)  |
| キレイな歯 笑顔になれる 源だ     | (3-1 佐々木 るう) |
| ★歯みがきは 心もみがく 3分間    | (3-2 橋浦 竣)   |

★は最優秀作品として、市のコンクールへ応募しました。結果が楽しみです！

## 飲みすぎ注意！飲料水の落とし穴

熱中症予防には水分補給が大切です。しかし、のどが<sup>かわ</sup>渴いたからといって、清涼飲料水をたくさん飲んでいませんか？



	スポーツドリンク	果汁飲料	炭酸飲料	紅茶
糖分	約 30g (角砂糖 8 個分)	約 50g (角砂糖 14 個分)	約 60g (角砂糖 16 個分)	約 32g (角砂糖 9 個分)

清涼飲料水にはこんなにも糖分が含まれているのです！のどの<sup>かわ</sup>渴きを<sup>うるお</sup>潤すために飲んだはずが、清涼飲料水に含まれる糖分のせいで余計にのどが<sup>かわ</sup>渴くという悪循環におちいります。清涼飲料水の多飲による過剰な糖分摂取は、イライラ、体のだるさ、食欲不振、むし歯、肥満などの弊害をもたらす、【ペットボトル症候群(ソフトドリンク・ケトアシス)】という急性の糖尿病を引き起こす危険があります。普段の水分摂取は、お茶や水などの糖分が入っていないものにしましょう。



## 健康診断が終わりました

4月から身体測定、視力検査や歯科健診等たくさんの健診が続きました。自分の体の状態を知ること、そして、その健康を保つためにはどうしたらいいのか、知識やいろんな方法を取り入れて健康状態を維持できるようにし、**自分の体は自分で守る**という気持ちを持

ちましょう。治療勧告をもらった人は、夏休みの間に治療を済ませましょう！

### 保護者の方へ

健康診断の結果はご覧いただけましたでしょうか。学校の健康診断は病気の予防や早期発見を目的とし実施されています。病院受診の記載があっても、必ずしも病気であるとは限りません。しかし、病院受診の記載のある通知(治療勧告)を受け取った方は、ぜひお子様に病院で受診をさせてください。そして、その結果を学校までお知らせいただけますようお願いいたします。

### お願い

健康カードは9月も使います。チェックをしたら印を押し、**7月15日(火)**までに保健室へ提出してください！無くさないように気をつけましょう。