

ほけんだより

No.3
2012.6.1
見川中学校保健室

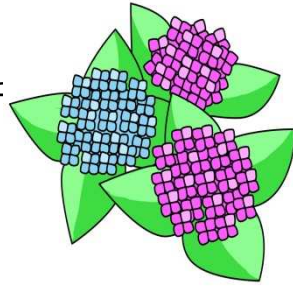


色とりどりのあじさいが目を楽しませてくれる季節になりました。あじさいはつぼみから花が咲くにつれだんだん色が変わる様子から「七変化」といわれています。

また植えてある土の性質によって花の色が違って来ます。

何だか人間と似ていますね。

あじさいの季節は気温も「七変化」。体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。



今月の保健目標

- ・虫歯の予防をしよう
- ・食中毒に気を付けよう



6月の健康診断

- 6月13日(水) 尿2次検査
- 6月13日(水) 内科検診1の1~1の5

食中毒に注意しよう

これからの時期は食中毒が増えてきます。「食中毒」というのは、食べ物について細菌やウイルスが原因で、下痢をしたり嘔吐をしたり熱を出したりすることです。

予防するには・・・

●手をよく洗う

食中毒の予防には、正しい手洗いはとても効果的です。手を洗う時には、爪や指の間、手首などもしっかり洗う等、正しい手の洗い方で洗いましょう。

●作った料理はすぐに食べる

この時期はすぐに菌が増えてしまいます。後で食べるものすぐに冷蔵庫に入れましょう。お弁当には保冷剤を入れるようにしましょう。

●十分に加熱をしましょう

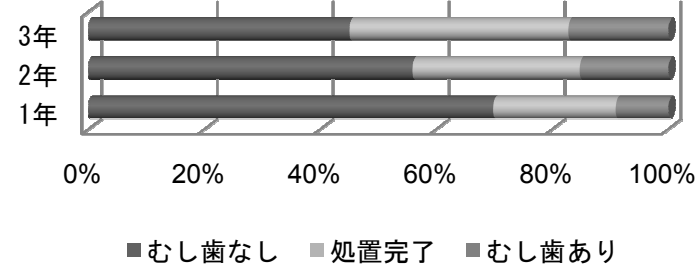
料理をする時には食品に十分火を通しましょう。



見川中歯科検診の結果速報!

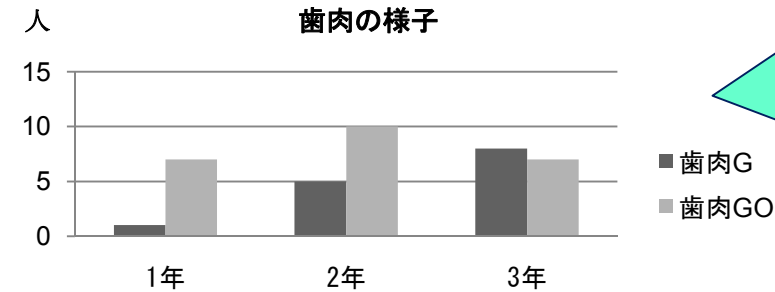


歯科検診結果



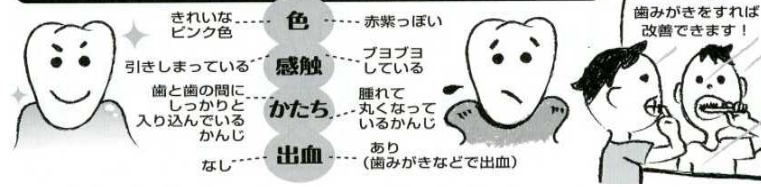
虫歯未処置の生徒は13%でした。虫歯が全くない人や、きちんと処置している人が多く素晴らしいと、校医さんも褒めていました。これからも健康な歯を維持していきましょう。虫歯が見つかった人は早めに治療しましょう。虫歯は放っておいても良くなりません。

歯肉の様子



G・・・歯肉に異常あり(歯肉炎)
Go・・・歯肉に軽度の炎症あり
G、GOの生徒は学年が上がるにつれ増えていきました。GOの人は正しくブラッシングをすることで改善されるのでしっかりブラッシングをしましょう。Gの人は歯肉炎を起こしているのでも早めに受診して下さい。

あなたの歯肉はどっち?



受診・治療をすすめられたら、



早めに病院へ行ってみましょう。

梅雨時も健康で過ごすために

雨の日が続き、ジメジメと湿気の多い毎日です。こんなときはつい気分もしめりがちに…。晴れた日には外で元気にからだを動かしてリフレッシュを心がけましょう。梅雨時にも健康で過ごすために、次のことに注意してください。

食中毒要注意



「しっかり」手を洗い「清潔な」タオルでふくことが、食中毒予防の基本!

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時も要注意。体育館の窓は開けて、無理はしないこと。

事故やケガに注意



傘さして視界が悪くなりがちに。廊下もすべりやすくなるので気をつけて。

からだや衣服を清潔に



汗ばむ季節。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。衣服の洗濯もこまめにね。