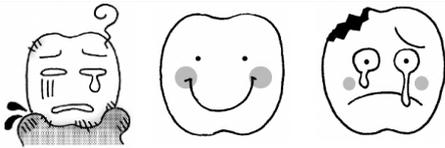


◎今月の保健目標◎

- ・ 歯と口の健康を守ろう
- ・ 梅雨時を健康に過ごそう



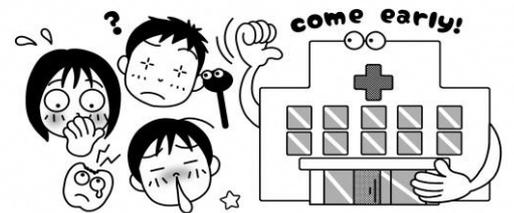
6月になり、梅雨が近づいてきました。雨の日が続くと、なんだか気分が落ち込んだり、イライラしたり…。また梅雨は、湿度も高く、ジメジメした日が続くため、体の調子も崩しやすい時期です。

今月はいよいよ学総！これまでの練習の成果を十分に発揮するためにも、生活リズムを整えて、体調万全で臨めるようにしましょう！！

健康診断治療のすすめ

学校では、病気の疑いのある人に「結果のおしらせ」を配布しています。水泳指導が始まるこの時期、眼科や耳鼻科のお知らせが届いた人は、早目に医療機関で治療を受けてください。疾患の種類によっては、水泳に参加できないものもあります。学校からのお知らせを医療機関に持参し、受診してくださいね。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

寺中生のお口の中が大変です！！歯医者さんへGO！！

寺尾中 R4年度歯科検診結果(4月27日実施 受診者数：366人)

	むし歯 (要治療)		歯垢の付着 (医師による指導が必要なもの)	歯肉の炎症 (医師による指導が必要なもの)
1年生	19人	48本	18人	5人
2年生	31人	75本	3人	1人
3年生	35人	75本	16人	14人
計	85人	198本	37人	20人

4月27日に歯科健診を実施し、全校生徒に「歯科健診結果のおしらせ」を配布しました。健診の結果、寺尾中全体でむし歯の人が85人、その人たちのむし歯の本数(乳歯・永久歯の合計)が198本…。1人で5本以上のむし歯がある人が9人、10本以上のむし歯がある人もいました。また、歯垢の付着や歯肉の炎症で受診が必要な人も多くいます。

むし歯は風邪のように、栄養と休養をとれば治る病気ではありません。初期のむし歯は痛みがないので、そのままにされがちですが、放っておくとどんどん悪化してしまいます(口臭の原因にもなる！！)。口の中の状態が悪くないと、食事の時にうまく噛むことができなかつたり、ここぞ！という時に歯を食いしばることができず、力が発揮できなかつたり…。プロのスポーツ選手は、口の中のメンテナンスもしっかりしていてむし歯を作らないそうです。(有名なイチロー選手は1日に5回も歯みがきをするそうです！)

部活や勉強やその他色々…で毎日とっても忙しいのはよく分かります。ですが、まずは身体を健康に保つことが第一です。健康という土台がしっかりしていなければ、日ごろの努力もうまく積み重なってくれません。症状が進行する前に受診すれば、治療も早く済みますし、痛みも少なく終わります。今回、治療が必要とされた人は早めに歯医者さんを受診してくださいね。

いよいよ学総!!～運動時の効果的な食事のとり方～

●試合当日の朝ごはん●

当日の朝は余裕をもって起きましょう。試合の始まる3時間前には、食事を済ませておくのが原則です。(例えば、9時に試合開始なら、6時には朝食を済ませておく必要があります。)ぎりぎりまで寝ていて急いで朝食を食べたり、朝食を抜いたりすると本来の力が出し切れません。

朝食のメニューには、【糖質】(ご飯やパン)を多めにし、梅干しや果物で【クエン酸】を付け加えるとgood!! 反対に、油を多く使う料理(揚げ物など)やベーコン・豚バラ肉のようなもともと脂を多く含む食品は避けましょう。

体のコンディションを整えて、力を出し切ってくださいね。当日は保健室から全力で応援しています!!



ジメジメ、いや～な梅雨の季節の過ごし方



熱中症対策、忘れずに

梅雨の時期は、気温も湿度も高く、熱中症になりやすい日が続きます。夏の暑さに体が慣れていないこの時期は、体調を崩しやすく、注意が必要です。服装など工夫して体温調節しましょう!



心までジメジメしないで～

雨やくもりが毎日続くと、気分まで落ち込んできますね…。「笑うこと」は最も手軽なストレス解消方法です。笑うと体がリラックスした状態になり、心も軽くなります。ジメジメして嫌な気分は、たくさん笑って吹き飛ばしちゃおう!!

梅雨時、

気をつけたらいいこと



食中毒に要注意!

食中毒をおこす細菌は、ジメジメでむし暑い梅雨の時期が大好きです。「とりあえず、冷蔵庫」という考え方も危険!! 冷蔵庫への過信は禁物です。もちろん食事の前は、手洗いうがいを忘れずに。



ろうかツルツル。走らないで!

梅雨の時期は、湿気で廊下も教室も、とてもすべりやすくなっています。校舎内で起こるけがは、大きな事故につながりやすく、毎年6月はけがで保健室に来る人も多くなります。落ち着いて過ごしましょう。