

保健だより

高岡市立中田中学校
2022・6・1



梅雨時は、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。天気や温度の変化に対応しきれず、体調を崩す人も増えています。睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

～ 歯科検診の結果から ～



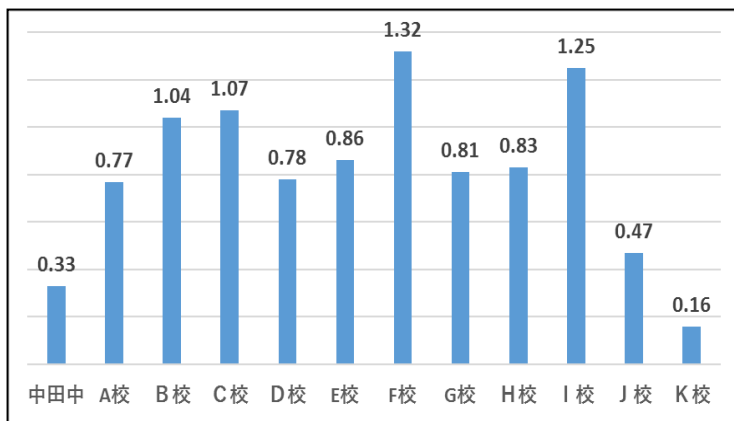
歯科検診結果は、ピンクのカードで全員にお知らせを配付しました。(5/30)

「むし歯」や「むし歯になりそうな歯」があった人は、早めに歯医者を受診しましょう。

- ▲ むし歯 (C) が見つかった人・・・ 9人 (7.8 %)
- △ むし歯になりそうな歯 (CO) が見つかった人・・・ 12人 (10.4 %)
- △ 歯垢が残っていた人・・・ 2人 (1.7 %)
- ※ 一度も永久歯がむし歯になったことのない人・・・ 79人 (68.0 %)

★ 中田中生は・・・
むし歯の人が少なく健康な歯を持っている人が多い ★

◆ 1人あたりの永久歯のむし歯本数 (=むし歯+治療済みの歯) を市内で比べると (令和3年度結果)



◎ 中田中生1人あたりの平均むし歯本数は、0.33本です。これは、市内で2番目にむし歯が少ないという結果です。ぜひ、市内No.1を目指したいですね。(市内平均本数は0.88本)

◎ 1人あたりのむし歯の本数が1本以下の学校が8校もあります。歯の健康について意識の高い人が増えていることが分かります。

◆ 「歯が折れた！」そんな時の応急処置を覚えておこう！

してほしいこと

- 欠けた歯や折れた歯を拾う。
- 歯を保存液か牛乳につける。
- 至急、歯医者さんへ

してはいけないこと

- × 歯根を手でさわる。
- × 水道水などで長時間洗う。
- × 歯を消毒液につける。
- × 抜けたところをさわる。



欠けたり折れたりした歯は、元に戻せることがあります。

欠けたり折れたりした歯を元に戻せるかどうかは、歯根の周りにある「歯根膜」の保存が大切なポイントです。欠けた歯を手で触ったり、水道水で長時間洗ったり、消毒したりすると「歯根膜」は死んでしまいます。また、口の中をむやみに触ると、雑菌が増えて炎症を起こして歯を元に戻せなくなってしまいます。



6月の保健行事

6日(月) 心臓検診 1年生のみ(心電図・心音図)
→ 欠席された場合、保護者の方と他の学校で検査を受けていただくこととなります。できるだけ欠席されないようご配慮願います。

8日(水) 尿検査(未提出者のみ)
→ 容器は各自で保管していると思いますが、紛失した場合は申し出てください。新しい容器を配布します。

3年 聴力検査

9日(木) 2年 聴力検査 ※ 聴力検査で異常が疑われた場合

10日(金) 1年 聴力検査 耳鼻科検診で診察していただき

16日(木) 耳鼻科検診(全校) 必要ならカードを配付します。



～ 第2回メディアコントロール週間について(小中合同) ～

時期: 6月22日(水)～6月30日(木)

※ 期末テスト前の1週間に行います。メディア利用を控えて学習時間や睡眠時間をしっかり確保してください!

★ 第1回メディアコントロール週間の結果は、「参考にしてほしい人」や「今回とてもがんばれた人」のワークシートを掲示します。友達や先輩のがんばりや時間の使い方を参考に、できそうなところをどんどん「まね」してみてください。1年生は、初めての定期テストです。市体が行われ、部活も忙しい時期でした。ぜひ!先輩のがんばりをお手本にしてくださいね。

★ 第2回メディアコントロール週間の結果は、メディアコントロール通信でお知らせします。(保護者会で配付)

生徒の感想や反省だけでなく、保護者の方からいただいた励ましの言葉や感想も紹介させていただきます。ご協力をお願いします。



6月の地区大会に向けて

～ 運動時の効果的な食事の摂り方について ～

◎ 試合当日の朝ごはん



朝は余裕を持って起きましょう。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。朝食のメニューは、糖質(ご飯やパン)を多めにし、梅干しや果物で「クエン酸」を付け加えるといいです。反対に油を多く使う料理(揚げ物)やベーコン、豚のバラ肉のような元々脂を多く含む食品は、避けた方が良いでしょう。

◎ 試合会場での食事

おにぎりやサンドイッチのようなつまみやすい形がベスト。エネルギー源となる米やパンを多めにし、肉等のおかずは少なめにします。また、次の試合に備えて疲労を取りのぞくためには、クエン酸の多い果物や果汁100%ジュースがおすすめです。

おにぎりやパンは、試合2時間前に食べますが、試合1時間前に少し食べるとしたら、バナナや果物にします。そして、試合1時間前を切ったら水分補給だけにしましょう。ポイントは、1回の食事ですべて食わずに、何回かに分けて食べることです。

