

ほけんだより

登龍中 保健室
R5.7.19 No.2



◇ 長い夏休み 有意義に過ごそう ◇

7月21日から夏休みが始まります。夏休み中も勉強や部活動で忙しい日々かと思いますが、ゆったり過ごせるときには、しっかり体を休めましょう。ただし、生活リズムには十分注意してください。成長期のみなさんの心と体は、この夏休みの間にもグッと成長することでしょう。夏休み明け、心も体も大きく成長したみなさんに会えることを楽しみにしています。

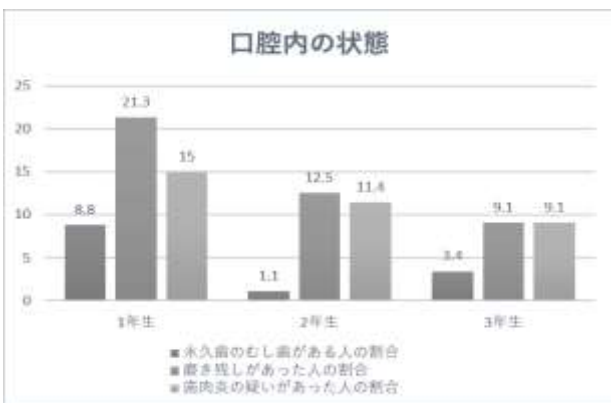
◇ 早めの病院受診をお願いします ◇

検診の結果、異常がある場合には、配付した各種健康診断の結果のお知らせに記載しています。視力低下やむし歯など、異常をそのままにしておくとう日常生活に影響することがありますので、早めに受診するようにしてください。受診した結果は、保健室まで提出するようにしてください。



◇ 丁寧な歯みがきの習慣を身につけましょう ◇

6月の歯科検診の結果から、登龍中学校の皆さんの口腔内の健康状態がわかりました。どの学年も磨き残しがあった人の割合が多かったです。特に1年生の人は2割以上の人磨き残しのある状態で、さらに永久歯のむし歯のある人の割合も多かったです。夏休みの間も、丁寧なブラッシングをこまめに行うようにしましょう。つつい飲んでしまう甘いジュース等は砂糖をたくさん含んでいるのでむし歯の原因となりやすいです。水分補給のときの飲み物にも注意しましょう。



ジュースに入っている角砂糖は17個!?

のどが潤くと、冷たくて甘いジュースが飲みたいです。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

ジュースの種類	角砂糖の量
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約17個分
スポーツドリンク 500mL	約10個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
 水分・塩分をとらせ、様子を見守る	 自力で水が飲めないときは119番	 ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

