

こちら保健室

令和3年7月8日

茂木中学校 保健室

もうすぐ、夏休みに入りますね、日本の夏は、とにかくむしむしと暑いのが特徴で、体調管理が難しく生活リズムを崩さないことが、夏バテ防止の最短距離です。やっぱり大切なのが、「早寝・早起き」や「1日3食をきちんと食べる」ことが一番の健康法でしょう。

規則的な生活リズムで夏バテ防止！！

① 朝ごはんを食べよう。

暑い夏は、油断すると食欲が落ちてしまいます。朝ごはんは、体温を上昇させ、1日を活動的に過ごすための必要な脳のエネルギーを補います。また、胃腸を刺激して排便を促します。ゆとりを持って起き、ゆっくりと朝ごはんを食べましょう。



② 睡眠は大切です。

睡眠は疲労回復のため、特に脳に欠かせない大切なものです。また、1日の体温の変動やホルモンの分泌にも影響があります。夜遅くまで起きていると、体内のリズムが崩れます。眠ってから1時間くらいたった頃が、眠りが深く体の成長を促す成長ホルモンが分泌されます。

茂木中生の口の事情

	1年生	2年生	3年生
未処置の歯数	1	0	5
治療済みの歯数	2	0	5
虫歯がある人	3	0	6
虫歯がない人	13	21	16
CO（放置すると虫歯になりそうな歯）のある人	3	3	4
GO（歯ぐき状態がよくない）の人	4	7	4
G（歯肉炎）の人	0	1	0

- ★1年生～虫歯は5人中1人が持っている。
- ★2年生～虫歯はないが、3人中1人が歯ぐきの状態が悪い。
歯磨きの徹底が必要。
- ★3年生～虫歯は3人中1人が保有していた。
- ★全校では～虫歯の保有率は17%。
COの保有率は19%。
GO・Gの割合は、30%と、全行的に歯ぐきの状態が悪い。



「歯ブラシで、歯ぐきまで磨こう
茂木中生！！」

夏休みは、病気の治療や検査受診のチャンスです。

4月から実施しておりました、健康診断が終わり、検査や治療が必要な場合にのみ、文書でお知らせしております。全般の結果は、健康カードにてご確認ください。病院での再検査・受診が必要な場合は、この夏休みに済ませましょう。また、受診結果は、学校までお知らせください。あくまでも、学校で行う検査はスクリーニング検査ですので、ご了承ください。

特に、視力検査の結果が、「B・C・D」の場合は、学習に支障を生じるおそれがありますので、眼科医による検査をお勧めします。