

# ほけんだより

## 夏休み号

茂木中学校 令和5年7月19日

いよいよ夏休みに入ります。生活リズムが乱れがちになります。規則正しい生活を送るよう心がけましょう。

### ☆歯の検査結果

	検査人員	う歯のある人	COのある人	処置完了者	すべて健康な歯の人
1年生	17人	1人(5.9%)	4人(23.5%)	4人(23.5%)	8人(47%)
2年生	29人	0人(0%)	9人(31%)	7人(24.1%)	13人(44.8%)
3年生	15人	1人(6.7%)	6人(40%)	3人(20%)	5人(33.3%)
合計	61人	2人(3.3%)	19人(31.1%)	14人(23%)	26人(42.6%)

本校は、う歯（むし歯）のある人が大変少ないです。また、すべて健康な歯の人が4割います。治療もよくされているようです。CO（むし歯になりかけ）のある人がいますので、早めに歯科医院で相談してください。また、歯垢（歯のよごれ・みがき残し）のある人が16人（26.2%）いました。特に寝る前の歯みがきをしっかりしましょう。

### ☆夏を元気に過ごしましょう

#### 気をつけたいこと



#### ① 早起き

毎朝同じ時刻に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのもよいですね。

#### ② 朝ごはん

寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給しましょう。

#### ③ 運動と水分補給

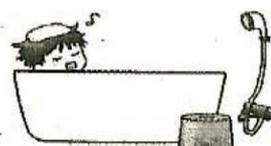
運動前には健康チェックをしましょう。睡眠不足や朝食抜きなどは熱中症のもとです。30分に1回は休憩して、水分補給をしましょう。また、熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給をしましょう。

#### ④ メディアの時間を決める

テレビ・パソコン・スマホ・ゲーム類は時間を決めて使いましょう。長時間の使用は目や脳が疲れる原因になります。SNSでの情報発信は使い方を誤ると、大変なことになります。

#### ⑤ お風呂

シャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

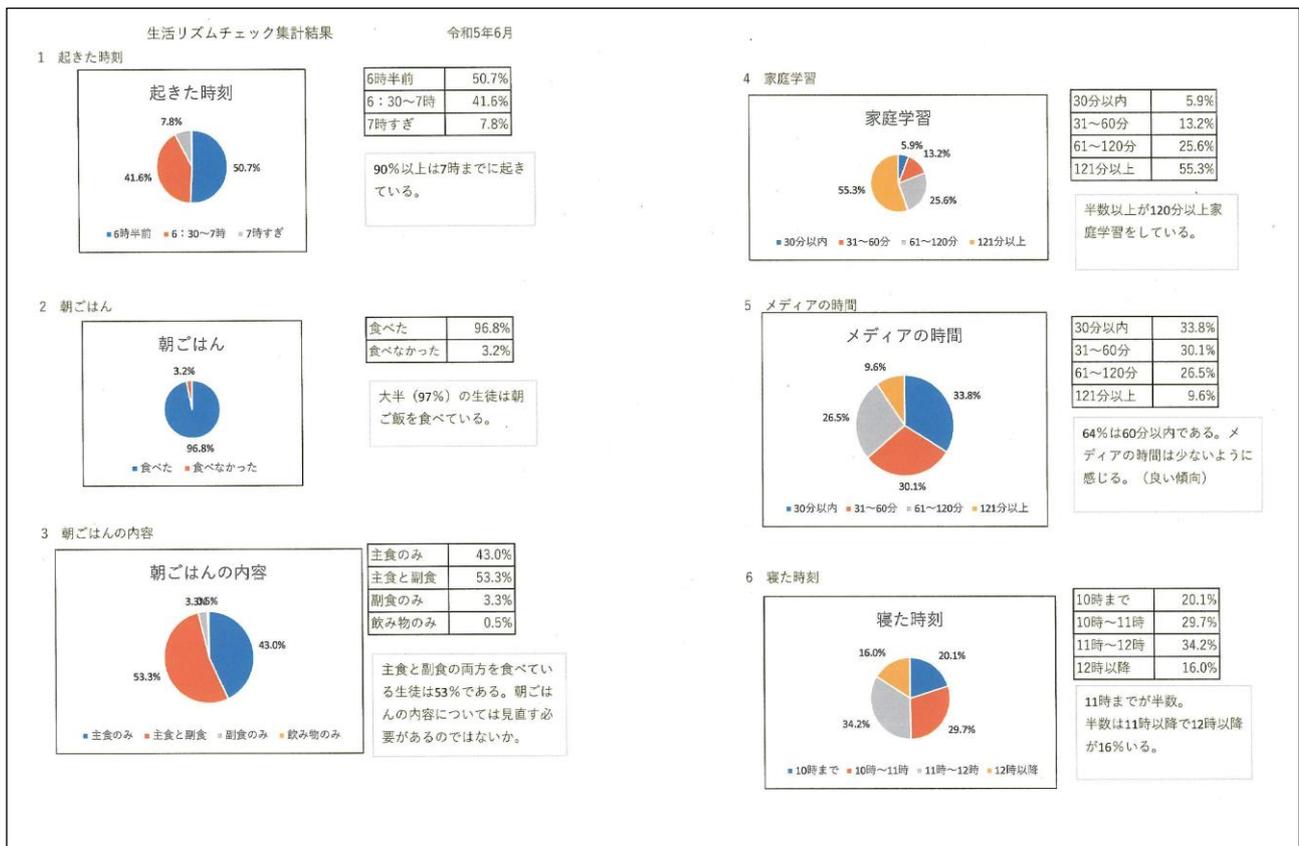


## ☆新型コロナウイルス感染症・インフルエンザに注意

コロナは報道では第9波に入っているようです。夏休みは旅行や親せきの人たちと会うなど、普段と違う人たちとの交流が予想されます。また、インフルエンザもじわじわと流行しています。

手洗い・うがい・換気・咳エチケットの徹底に気をつけ、3密（密集・密接・密閉）は避けた方がよさそうです。

## ☆生活リズムチェックの結果



- ・メディアの時間は、60分以内が64%でした。
- ・朝ごはんは食べているものの、内容については、見直す必要があるようです。（主食のみ：43%）ご家庭でも生活全般について話題にしてみてください。

熱中症には十分気をつけて過ごしましょう！

