

健康カードを 配布します

配布日：7月18日（金）

健康カードには、1学期に
実施した定期健康診断の結果が載っています。

受診、
後回しに
なっていませんか？



新学期が始まると授業や行事、部活で
忙しくなり、なかなか病院へ行く時間
がとれなくなることもあります。

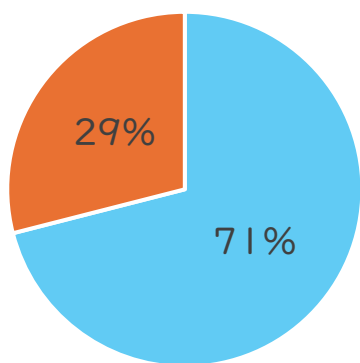


どこか治療が必要な
ところがある人

健康診断の結果、
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人

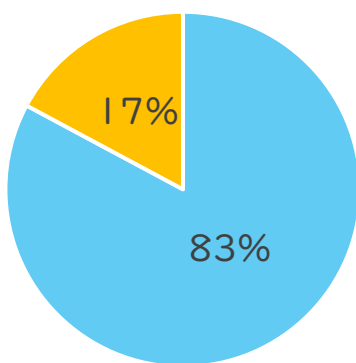
受診は夏休みの間がチャンスです！

歯肉の状態



■ 歯肉 0 ■ 歯肉 1・2

歯垢の状態



■ 歯垢 0 ■ 歯垢 1・2

右のグラフは、歯肉の状態、歯垢の状態を表しています。歯肉・歯垢ともに0であれば健康、1・2の場合は何らかの処置や定期観察が必要な状況です。過去数年間の結果と比べ、大きな変化は見られませんが、調布中学校の結果は東京都の統計と比較して歯肉・歯垢の状態が良くない状況が続いています。

歯肉・歯垢の状態が慢性的に良くない状況が続くと、将来歯を失うことにもつながります。

勉強やスポーツにも 影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも 影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも 影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。

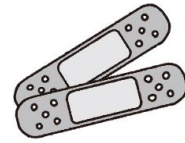
今は何となくとも（もし現時点で痛みを感じるようなことがあれば、早急に歯医者さんへ！）、今の行動が将来の健康に影響します。今から、歯に良い生活を意識してみませんか？



1学期を振り返って



保健室来室理由、多いのは…？



内科的来室

- 1 腹痛……96人
- 2 頭痛……91人
- 3 倦怠感…85人

外科的来室

- 1 すり傷……53人
- 2 筋肉痛…36人
- 3 打撲……32人

来室した人と話をしていると、「寝不足…」「寝坊したから朝ごはん食べてこなかった」といった話が聞こえてきて、生活習慣を整えることは健康の基本だなと感じる日々です。夏休みは普段の生活より時間や気持ちに余裕が出ると思いますが、そんな時こそ意識してほしいのが生活習慣です。「はや起き・はや寝・朝ごはん」を意識してほしいと思っています。あえて「はや起き・はや寝」という順番にしているのですが、実は早く寝るためには、早く起きて活動することが重要という研究結果が出ています。

2学期始業式に、良い表情のみなさんと会えるのを楽しみにしています。

養護教諭が感じた

1学期の様子

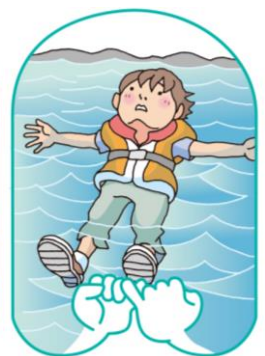


水辺のトラブルに注意

夏になるとよくニュースで目にするのが、小中学生による水辺の事故です。水辺のレジャーは楽しいひと時となりますが、一方で、毎年多くの事故が起きていることを忘れてはいけません。

水辺に出かけるときは、以下のポイントに注意してみてください。

- ライフジャケットを着用しましょう。
→着用の有無が事故発生時の生存に大きく影響します。
- 上流を含めた天候をチェックしましょう。
→上流で豪雨があった場合、下流で急な増水が起こります。
- 準備体操は念入りに行いましょう。
- 急に水深が深くなる場所があります。
- 万が一の時は慌てずに「浮く」！



こまめに

水分補給を

屋外だけでなく 室内でも水分補給を！

室内にいるときは、屋外にいるときに比べて日差しを浴びたり汗をかくことが少ないため、のどの渇きを感じにくいことがあります。

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

