

保健だより 7月号

令和7年7月
流山市立西初石中学校
保健室

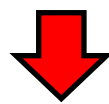
青空が広がり、日差しもますます強くなる7月。いよいよ夏本番ですね！

これまで、テストや体育祭、部活動、生徒会・委員会活動などお疲れ様でした。夏は、楽しいイベントも多い季節ですが、体調を崩しやすい時期でもあります。保健室でも、頭痛や腹痛を訴える人も増えてきました。夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。夏休み明けに、皆さんと元気に会えるのを楽しみにしています。

こんな生活をしていませんか？



夏バテ予防に
おすすめの朝食！



①1日3食しっかりと食べる

一日の最初に食べる朝食で水分・塩分を補給することで、一日の水分・塩分不足を予防できます。

②エアコンの設定温度は適切に

室温が低すぎると、屋外との温度差から体調が悪くなるリスクが高くなります。室温が28度以下になるよう、かつ冷えすぎない設定温度にしましょう。

③冷たいものだけでなく、温かいものもとる

冷たいものを取りすぎると、内臓が冷え、腹痛の原因にもなります。

寝る前1時間は冷たいものは控え、温かいスープ等もとるようにしましょう。

④寝る前2時間は画面を見るのを控え、早めに寝る

睡眠のサイクルを作るメラトニンというホルモンが画面の光によって少なくなってしまう。

流山市小・中学校健歯優良生徒コンクール

5月に行われた歯科検診の際に3年生の生徒の中から、最も健康な歯を持つ健歯優良生徒の選出が行われ、11名が候補として選抜されました。そして、最終選考の結果……

3年1組 西山 咲冬 さん 3年4組 柴田 愛唯 さん



が選ばれました。おめでとうございます！



学校歯科医の武田先生より、「高校生になってからもきれいな歯を保てるよう、これからも頑張ってください」とのお話がありました。歯は一生の宝物です。みなさんも、いつまでもきれいな歯でいられるように、これからも日頃からケアをしっかりと行っていきましょう。

	1年生	2年生	3年生	合計
検診人数	108	102	107	317
むし歯なし (むし歯が一本もない人)	90 83.3%	84 82.4%	87 81.3%	261 82.3%
処置完了者数 (全てのむし歯の治療が終わった人)	15	12	16	43
未処置者数 (治さなければならないむし歯がある人)	3	5	4	12

10月には、全校での「給食後の歯磨き週間」と、2学年対象の学校歯科医による「ブラッシング指導」があります。歯磨き週間では歯磨きセット、ブラッシング指導では歯ブラシ、手鏡、長めのタオル(首・肩に巻く)、洗濯ばさみ、色鉛筆(赤)が必要となりますので、ご準備をお願いします。

虫に刺されないために

虫に刺されると、かゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、ダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫に刺されないように対策をしましょう。

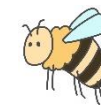
虫に刺されたら……



保冷剤などで冷やす



すぐに水で洗って薬をぬる



高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ。