



令和3年7月30日(金)
大富中学校 保健室No.10

1学期お疲れ様でした！

夏休み、健康管理に気をつけて有意義なものに！

規則正しい生活リズムで生活しよう！

- 夜更かしや朝寝坊に気をつけましょう！
- 寝る前はメディアから離れて、質の良い睡眠を確保しましょう。
- 朝起きる時間をずらさないことが生活リズムを保つコツです。



朝ごはんをしっかり食べよう！

- 暑くて食欲が落ちる時期ですが、朝ごはん抜きは禁物です。
- ヨーグルトやバナナ、シリアルでもOK。まずは、食べる習慣を大切に。
- 夏バテ予防には、夏野菜やたんぱく質を多く取り入れた食事がおすすめです。



熱中症に注意しよう！

- 喉が渇く前に水分補給を行い、熱中症を予防しましょう。
- 早寝早起き朝ごはん、規則正しい生活が熱中症の1番の予防策です。



メディア機器の使い方に気をつけよう！

- 生活アンケートの結果、大富中生のメディア利用時間が長く、睡眠や学習時間に影響していることが浮き彫りになりました。
- 自由な時間が増えると、メディアの時間も増えると思います。意識して使いましょう。



気を抜かずにコロナ対策も！

- 夏休みは、少なからず外出の機会が増えます。こまめな手洗いや手指消毒を行いましょう。
- 熱中症予防のため、外で他者と2メートル以上距離がとれるときは、マスクを外しましょう。TPOを考えて着用しましょう。



治療や検査は夏休みのうちに！

- 三者面談にて健康簿をお渡しします。中を見ていただき、必要な治療や検査が残っている場合には、受診をお願いします。
- 現在の受診率は、

視力：43% **歯科：27%** です。
全員受診できるよう、
ご協力をお願いいたします。

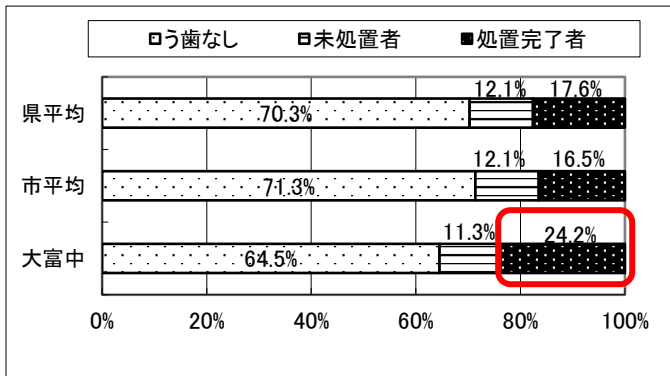


◆令和3年度 歯科検診の結果◆

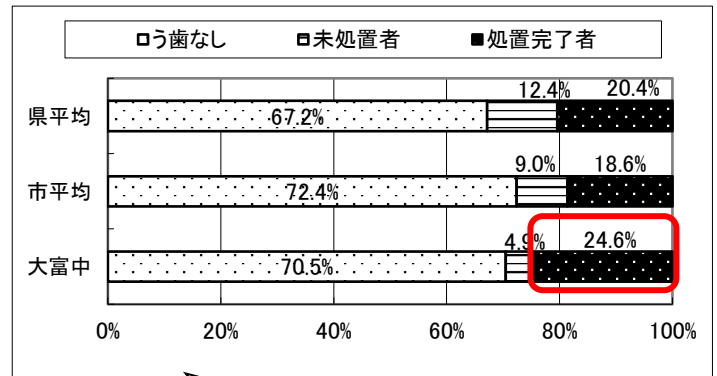


①う歯の状況

《男子》

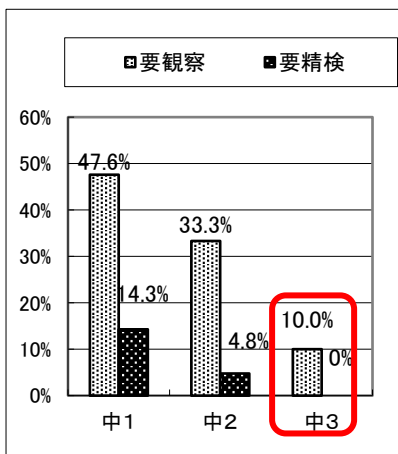


《女子》

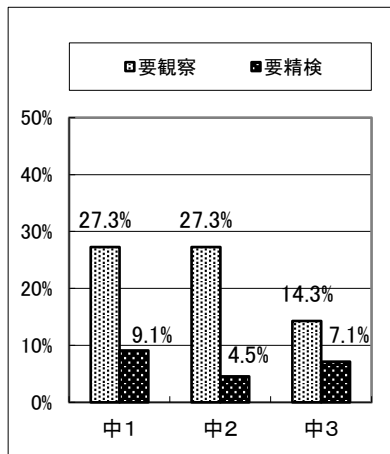


②歯肉の状況

《男子》



《女子》



◇男女とも未処置者の割合は、市・県平均より低かったです。一方で、処置完了者の割合は市・県平均より高い結果でした。

◇むし歯の生徒は少ないものの、治療してむし歯がないという状態の生徒が多いことを意味します。むし歯を作らない生活行動が大切です。

◇全体的に歯肉炎の生徒が多いです。給食後の歯みがきが徹底している3年生では歯肉炎の割合が少なかったです。

7月14日（水）薬物乱用防止教室を行いました！

「薬物乱用の実態と害」 村山警察署 佐竹めぐみさん



最近では、県内での薬物使用による摘発も増えているそうで、薬物は遠い世界の出来事ではないと教えていただきました。

中高生には、「眠気がとれて集中力がアップする」、「ダイエット効果」があうなど興味をひく言葉で誘うそうです。

正しい知識を身に着け、絶対に関わらないようにしましょう。

～生徒の感想から～



「楽に痩せる」「集中力が高まる」などの甘い言葉に乗らないように気をつけたいです。使った後も何度も何度も苦しくなるのにまた使う。そして警察に捕まるまで続けるという悪循環なのに、どうして日本では薬物乱用が増えているのか疑問に思いました。世界から薬物がなくなればいいと思います。

覚せい剤や大麻などの危険な薬物を使用したときだけ乱用になると思ったけれど、市販薬でも正しく使わないと乱用になると知りました。また、1回使っただけで依存症につながるのとても危険だと思いました。社会に出た時に万が一誘われても、しっかり断れる大人になりたいです。

