

ほけんだより5月

H30. 5月
南河内中学校

新年度がはじまって1ヶ月が過ぎました。新しいクラスには慣れましたか？新学期から新たな環境で、緊張しながら頑張ってきたみなさん。ゆったりお風呂に入ったり、睡眠を充分にとったり、心と体をリラックスさせてくださいね。

熱中症に気をつけよう！

暑く湿度が高い環境や、スポーツ活動などで汗をかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体に様々な障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐などがあります。重症になると、意識がなくなり命に関わることもあります。こまめに水分を（激しく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休憩して、熱中症を予防しましょう。

めまい・吐き気

大量の汗



主な症状：めまい、湿疹、大量の汗、吐き気、嘔吐、体温上昇、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

色の見えづらさ、

感じていませんか？

～色覚検査のご案内～

人によって色の見え方は様々です。

緑と赤が同じように見える人、ピンクとグレーが同じように見える人・・・見え方にも個性があり、それを色覚特性といいます。

日本には、男性の約50人に1人、女性の約200人に1人、色の見え方が他の人と違う人がいます。

ネギだと思っていたら唐辛子だった、青信号だと思っていたら赤信号だった、など、自分で同じに見える色が分からないままだと困ってしまうこともあります。また、パイロットや警察官など、就業してから困ることが多い職業もあります。

視力検査の再検査が終わり次第、治療が必要な人へ結果を渡しますが、色の見え方も気になる、という人はいつでも声をかけてください！

油断しないで！

こよみでは **夏** です

5月5日は「立夏」です。

夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。

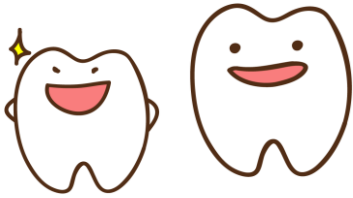
衣服は調節しやすいものを

天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいです。脱いだり着たりできる服で調節しましょう。

こまめな水分補給を

晴れた日には夏のように暑い時もあります。まだ早くと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。





健康診断 実施中です



身体計測・視力検査・聴力検査・歯科検診・腎臓検診（一次）・心臓検診が終了しました。終わったものから、受診して、よく見てもらった方がよい人へ、結果のお知らせを渡しています。（もらっていない人は、特に受診・治療が必要ない人です。また、治療中の方にもお知らせとして渡しています。）

体育祭、修学旅行、職場体験、校外学習など、行事がたくさんはじまる前の受診をお勧めします。なお、受診がすみましたら、渡したお知らせの下についている報告書を、担任まで提出くださるよう、お願いします。

歯科検診より

	むし歯のある人	軽い歯肉炎の人	治療の必要な歯肉炎の人
1年生	15人(21.7%)	18人(26.1%)	10人(14.5%)
2年生	12人(18.5%)	15人(23.1%)	11人(16.9%)
3年生	7人(9.2%)	20人(26.3%)	9人(11.8%)

歯肉炎傾向の人が微増！

昨年度 35.7%→今年度 39.5%に増加しました。また、全国平均（約5%）よりも歯肉炎傾向の人は非常に多いです。歯肉炎は、むし歯と違って、軽いうちなら自分で治すことができます。血は出てしまうかもしれませんが、**歯と歯肉のさかい目に、歯フロシの毛先を当てて、良くみがきましょう。**2週間ほど丁寧にみがくと、歯肉の色がピンクになり、引き締まってきます。

治療が必要な歯肉炎の人は、自力で治すのは難しいです。歯科医院で診てもらい、歯石などを削って取ってもらいましょう。

また、むし歯の人は少ないですが、昨年もむし歯があったのに治療していない人がみられました。残念なこと、にむし歯は自然には治りません。中学3年生までは、**医療費が無料**（窓口での支払いがありません）です。**必ずむし歯を治すように**しましょう。

からだ

心

つかれていませんか？

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「アツという間に1カ月がすぎちゃった」という人は多いかもしれません。

ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれないね。



疲れたなと感じたら…

- ♥ 早めにゆっくり休もう
- ♥ ホットとできる時間を大切に
- ♥ 自分にあった気分転換の方法を見つけよう