

保健だより

発行：県立青谷高等学校保健室 <6月号>

- 【保健目標】・う歯の予防と治療をしよう
・食中毒を予防しよう

新学期が始まり、約2ヶ月が経ちました。急に暑くなる日や湿度が高くなり、身体が慣れていないため体調が崩れやすくなっています。生活リズムを見直し、夏を迎えてください。

定期健康診断の結果から...

5月22日(水)に歯科検診を実施しました。歯科検診後すぐに保健指導を行い、「**歯と口の健康診断結果と受診のすすめ**」を渡しています。

今年度、むし歯で受診指示のあった生徒が **41人(全体の約3割)**

でした。その他、むし歯の原因になる^{しこう}歯垢(細菌のかたまり)がある人、**歯肉炎**になりかけている・すでに歯肉炎になっている人などがいました。

治療が終わった人は、歯医者さんに「受診のすすめ」の用紙を記入してもらい、担任の先生あるいは保健室に提出してください。



*予定していた定期健康診断の全日程が終了しました。歯科検診をはじめ、受診が必要な人には個別にお知らせし、保護者通知をしています。受診をし、治療をしてください。

生徒保健委員より

歯や口に関する記事を書いてもらいました。



子どもの医療費助成制度

令和6年4月1日から18歳以下の医療費は、**無料**になっています。県内の医療機関で、受給資格証を保険証と一緒に提示して受診すると、窓口負担がなくなります。(院外薬局での薬代も無料です!)
ぜひ活用してください。

～熱中症にならないために～

熱中症は、暑くなり始めの時期にも注意が必要です。次のようなことに注意しましょう。

十分な睡眠時間を確保する

できるだけその日のうちに寝るよう心がけましょう。

朝ご飯を食べる

食事で水分・塩分の補給が大切です。食べないと、熱中症のリスクを高めます。

こまめに水分補給をする

水分補給で確実に体温は下がります。運動前にも水分をとみましょう。

体調が悪い時は無理しない

頭痛などの体調不良時は、熱中症になりやすいです。無理をしないように。