

ほけんだより 6月

令和5年6月22日（木） 調布市立調布中学校 保健室

歯科検診のお知らせを配布しました



先日実施した歯科検診について、歯科医院受診をおすすめする人を対象に、本日お知らせを配布しました。内容をよく確認し、受診をしてください。

● 定期健康診断（歯科）結果のお知らせ

歯科検診の結果、歯科医院にて治療や継続的な管理等が必要な人に配っています。学校での歯科検診は確定診断ではありません。早期発見・早期治療のためにも、かかりつけ歯科医院の受診をおすすめします。

● 歯科「欠席者」検診のお知らせ

歯科検診未受診の人に配布しています。学校歯科医の医療機関（ローレル歯科医院）にて検診を受けてください。受診の際は、事前に電話での予約をお取りください。

数字で見る 歯科検診結果

調布中学校歯科検診
受診生徒568名のうち…

むし歯(C)の本数

290

本

むし歯になりそうな歯
(C0)の本数

300

本



調布中学校では、むし歯がない人も多いですが、むし歯がある人の中には、1人でたくさんのむし歯を抱えている人がいます。むし歯は放っておくどんどん進行していきます。今回むし歯があることが分かった人は、すみやかに歯科医院を受診することをおすすめします。

むし歯が^ばできる4つの条件



今すぐ実践！熱中症対策



熱中症

今日の危険度チェック

環境は…

- ☐ 気温・湿度が高い
- ☐ 風が弱い
- ☐ 日差しが強い
- ☐ 急に暑くなった



身体面は…

- ☐ カゼ気味ではないか？
- ☐ 寝不足ではないか？
- ☐ 水分はきちんととっているか？
- ☐ 運動を普段からしているか？
(久しぶりではないか？)



当てはまる日は
気をつけよう！

皆さん、熱中症対策をしていますか？
まだの人は急いで準備をしましょう。毎年、梅雨の時期あたりから熱中症の人がぐっと増えます。

これまで、熱中症の症状で保健室に来た人の中には、朝ごはんを食べていない人が多かったです。その他にもチェック項目をよく見て、特に運動前には身体面を十分整えておきましょう。



考査明けの部活動(まさにこれから)は要注意！身体が暑さや運動に慣れておらず、熱中症になりやすいです。

熱中症の症状は？



重症度Ⅰ度



手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度



頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度



意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

▷▷▷ 涼しい場所で水分・塩分を摂る！回復しない場合は医療機関へ！

大丈夫？

そのひと言で救える命がある

みんなの足を引っ張りたくない

もっと練習してうまくなりたい

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。
もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが
声を掛けてあげて
ください。

大丈夫？

水分
とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。

自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。



学校で起
こる熱中症
は、毎年約
5,000件*。死亡事故の
多くが体育の授業や部活
動などのスポーツ活動中
に起こっています。