

ほけんたより 7月

7月の保健行事

7(木) 臨時歯科健診(欠席者5名) 13:20~
 学校歯科医 西山先生
 歯科保健指導(2年生) 5校時 13:40~
 歯科保健指導(1年生) 6校時 14:40~
 講師: 埼玉県歯科衛生士会朝霞支部 歯科衛生士
 15(金) 脊柱側彎症検診予備日 14:00~14:30
 志木市立総合福祉センター 4階
 20(水) 1学期終業式 健康の記録 配布

【歯科検診結果】 415人中 (欠席者5人)
 ●未処置者(むし歯がある人) 4人(1.0%)
 ○処置完了者(治した歯がある人) 68人(16.4%)
 ◎むし歯のない者 343人(82.7%)
 □CO 要観察歯がある者 97人(23.4%)
 *初期のう蝕病変の兆候がみとめられ、放置するとむし歯に進行すると考えられる歯
 □GO 軽度歯肉炎 160人(38.6%)
 ■G 歯周疾患 1人(0.2%)

むし歯が見つかった人は、早めに歯医者に行きましょう。むし歯はなくても、CO 要観察歯があったり、歯垢・歯石が付着して歯肉が赤くはれていたりする人もいました。歯や口の健康を保つためには、悪くなった時だけ受診するのではなく、かかりつけ歯科医を見つけ、自分の歯と口の変化を継続的に診てもらって定期的な歯科医院での受診が大切です。年に2~3回位定期検診で歯医者さんへ行きましょう!

6月27日に関東地方が梅雨明けし、連日35℃を超える猛暑日が続いています。梅雨明け直後は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に要注意です。睡眠不足、朝食ぬきは、熱中症のリスクを高めます。暑さに負けない体をつくっていきましょう!「早寝」・「早起き」・「朝ごはん」!規則正しい生活が大切です。長くて暑い夏休みをどのように過ごすか、しっかり計画を立てて元気に生活しましょう。

志木第二中学校
 R4.7.1
 保健室

マスクの着脱、メリハリつけて!

厚生労働省・文部科学省からマスク着用の考え方が示されました

夏場は熱中症を予防することが大切です
熱中症は命にかかわる問題です
登下校や運動中はマスクを外しましょう

熱中症対策×
 コロナ感染防止

登下校



【屋外】 ・距離が確保できる
 ・距離が確保できないが、会話をほとんど行わない



- ・マスクを着用しない場合であっても、**手洗い、「密」の回避等**の基本的な感染対策を継続しましょう。
- ・マスクは**必ず外さなければいけないわけではありません。**
- ・マスクを**外すことができない人や外したくない人がいることも忘れない**ことが大切です。

彩の国 埼玉県

体育の授業や運動部活動



【屋内】 距離が確保できる&会話なし



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっちゃん」



令和4年6月

○ 適宜、マスクをはずしましょう!

気温・温度・暑さ指数(WBGT)が高い日には熱中症などの健康被害が発生する恐れがあるため、マスクをはずしてください。マスクを外し場合は、人と十分な距離(2m以上)を確保し、近距離での会話を控えましょう。

○ こまめに水分・塩分補給をしましょう

のどがかわいていなくても、こまめに水分補給! 1日あたり1.2リットルが目安。体育や部活がある時は、スポーツ飲料等を多めに持ってくる。水筒は毎日きれいに洗う。

