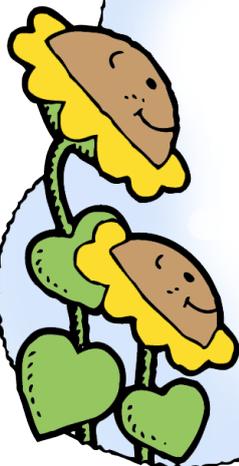


保健だより

2019. 7. 18 (木)
仙台市立東華中学校
TEL.022-298-8525

～夏の健康生活を考えよう・夏休みを安全に過ごそう～



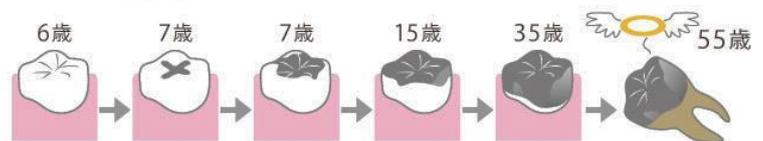
定期健康診断の結果を お知らせします

今年度の健康診断の結果を「健康の記録」にて、お知らせしています。
治療が必要な場合は、早めに受診しましょう。
身長と体重の測定結果を「成長曲線」のグラフに記入してみてください。
成長の様子や身長と体重のバランスを確認しましょう。

歯科校医：佐藤 毅先生より、
受診のアドバイスをいただきました。

従来型 痛いときだけ 来院する

歯が痛くなったときだけ、受診して、くり返し歯の治療を続けていると、歯の寿命が、短くなってしまいます。



「CO」むし歯になりそ
うな歯があった人も、必ず受診
して、経過をみてもらいましょう。
「歯肉炎」は、早く治療を始め
れば早く治せます。

むし歯の予防や歯周病の進行を
防ぐことを目的とした、定期的な
受診が大切です。

生まれ持った自分自身の歯を大切に、
生涯、自然で美しい笑顔でいられる
「口の健康」を保ちましょう。

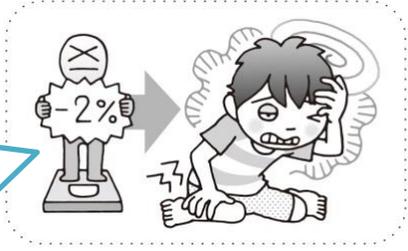
予防型 定期的な メンテナンス





7月17日(水)放課後、1年生の保健委員が「熱中症を予防しよう」のテーマで資料を準備して呼び掛けを行いました。その内容を一部お知らせします。

人の身体の60%は、水分でできています。体重の2%の水分が失われると、脱水の症状があらわれます。



身体の中の水分である血液は、栄養や酸素をからだのすみずみに運びます。身体の中のいらぬ物は、おしっことして、身体の外に出しています。身体の中の水分は、身体に必要な物や不要な物を運ぶ大事な役割をしています。身体の中の水分が失われると「熱中症」が起こります。

熱中症を予防するためには、のどが、かわく前の水分補給が大切です。運動を始める前に、水分を補給しましょう。そして、運動の途中にも、こまめに水分を補給しましょう。



暑い時期の運動や長い時間、運動をするときは、水分の他に、塩分も補給しましょう。スポーツドリンクを利用することや麦茶に少し塩を入れておくのもおすすめです。



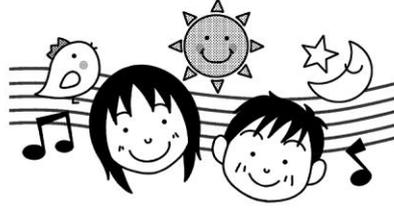
「熱中症」や「夏バテ」にならない、元気な生活を!

夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



夏休みも「はやね・はやおき・朝ごはん」元気に過ごしましょう!