

ほけんだより

行田市立長野中学校

7月号

平成26年7月1日

いよいよ7月に入りました。もうすぐ夏休みです。
健康で充実した夏休みにするために、目標をもって生活をしましょう。

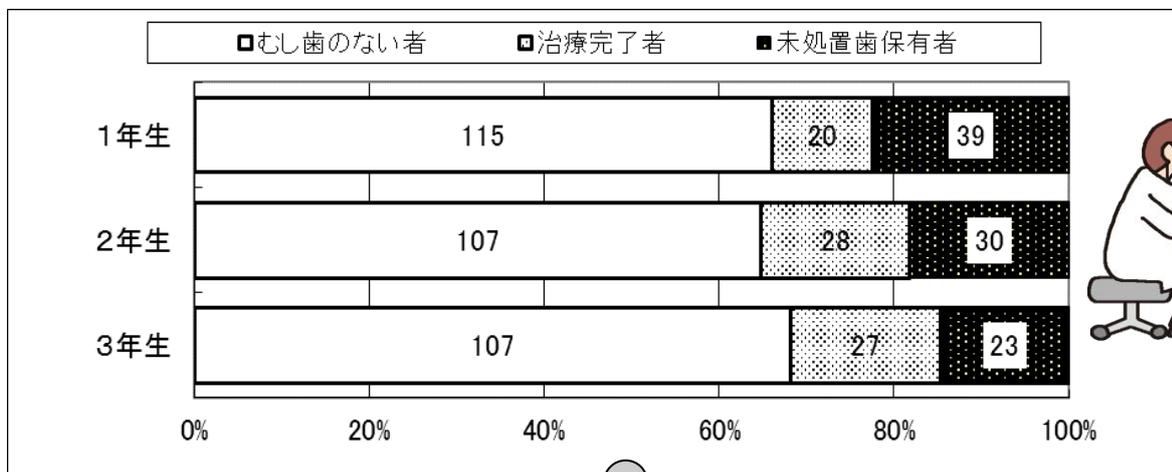
9月1日に楽しい夏休みの思い出を持ったみなさんに会えることを楽しみにしています。



7月の保健行事

7月22日(火) 学校保健委員会
9:00~10:30
会場 桜ヶ丘公民館
講話 「頭のいい子に育てよう」
講師 学校薬剤師 鹿山高彦 先生
対象 PTA 会長、PTA 副会長、PTA 学級育成委員、教職員

歯科健診の結果のお知らせ



長野中 各学年のDMF保有数

1年生・・・0.93本

2年生・・・0.93本

3年生・・・0.96本

平均で0.94本という結果になりました。

DMFとは、むし歯を治療していない歯

(Decayed teeth)、むし歯や機能不全が原因で抜いた歯 (Missing teeth because of caries)、むし歯を治した歯 (Filled teeth) の略です。

この3つの合計を検査した人数で割ると、一人あたりの数値が求められます。

夏休みは治療のチャンスです！この長い休みを利用して、むし歯等の治療にぜひ行きましょう。みなさんから治療終了の報告がくることを待っています！

もしも

熱中症になってしまった時には・・・

＋ 応急手当と対処法

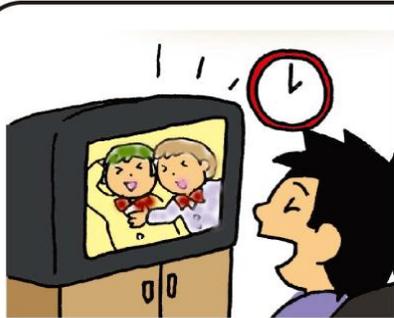
意識障害をとまなうような重症度の熱中症においては、すばやい医療処置が生死を左右します。また、発症から20分以内に体温を下げる事ができれば、確実に救命できるともいわれています。

- 氷などで体を冷やす
- 扇風機などで風を送る
- スポーツドリンクを飲ませる



上記のような応急処置をし、必ず病院へ行きましょう。

夏休み明けを笑顔でむかえるための6つの約束



夜ふかししないで、規則正しい生活を心がけよう。



食事はきちんとバランスよく。間食はほどほどに。



クーラーをかけすぎないように、注意しよう。



部屋でごろごろしないで、適度に体を動かそう。



深夜の外出、繁華街への外出はさげよう。



たばこ、酒はさそわれても絶対に断ろう。