

ほけんだより 7月・夏休み 合併号

平成30年7月19日 流山市立常盤松中学校 保健室

7月に入り、一段と暑さが厳しくなりました。いよいよ夏本番です！宿題や部活、習い事などで忙しい日もあるかもしれませんが、旅行やイベントなど、夏を思いきり楽しみたい人も多いと思います。健康な体と正しい知識をもって、充実した夏休みをおくりましょう。

夏休みを利用して 治療・検査を受けましょう

	治療・検査が必要な人	治療・検査を受けた人
眼科 視力	200人 { 1年 64人, 2年 73人, 3年 63人 }	78人 (39.0%)
耳鼻科	149人 { 1年 50人, 2年 58人, 3年 41人 }	62人 (41.6%)
歯科	52人 { 1年 23人, 2年 20人, 3年 9人 }	10人 (19.2%)

☆ 見えにくさ、鼻や耳の違和感、歯の痛みなど体の不調は日常生活の妨げになります。長期休みをきっかけに治療しましょう！

☆ 3年生は受験であわただしくなる前に受診できるといいですね。

この数字は「治療・検査済み報告書」の提出数をもとに算出しています。(7月17日現在)

こんなところに注意して元気に楽しく過ごそう！

<p>胃腸機能の低下</p> <p>後悔</p>	<p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p> <p>予防の基本は「手洗い」</p> <p>食べ物の消費期限も必ずチェック！</p>	<p>予防の基本は「手洗い」</p> <p>なんといてモ</p>
<p>冷房病</p> <p>だるい、腰痛</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当てない ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用 	<p>寝冷え</p>	<p>クーラー・扇風機のかげっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット！</p>
<p>熱中症</p>	<p>炎天下・長時間の運動には要注意</p> <p>こまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け</p>	<p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘などで紫外線から身を守る</p> <p>危険な場所へは近づかない！！</p>
<p>結膜炎</p> <p>充血、痛み、かゆみ、流涙</p>	<p>プール後は目の洗浄を忘れずに</p>	<p>水の事故</p>	<p>危険な場所へは近づかない！！</p>

速報!! 親 3年2組 鋪木美希さん 千葉県知事賞受賞!!

6月7日(木)に開催された「流山市小・中学校 健歯優良児コンクール」ポスターの部にて、最優秀賞を受賞した鋪木さん。鋪木さんのポスターは、7月5日(木)に千葉県口腔保健センターで開催された、「平成30年度千葉県歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」に出品されました。そして見事！県で一番の賞である、千葉県知事賞を受賞しました!!

おめでとう ございます!!

トラブル注意!! ~ SNS の使い方 ~

何気ない書き込み(投稿)が思わぬ事件・事故につながることも!!

- ・人を傷つけること
- ・個人が特定されること(個人情報)

これらを載せることは絶対にやめましょう(制服で写真をとったり、GPSも起動し、携帯の写真を削除し、情報も削除し、)

麻しんの予防接種回数を確認しましょう。

平成18年6月より、麻しんの定期予防接種回数が、1回から2回に変更されました。麻しんは予防接種を2回受けることで、予防の効果を高められると言われております。母子手帳を確認し、1回しか受けていない人、一度も受けていない人は2回接種を目指しましょう。