

# ほけんだより

7月号

武庫中学校保健室

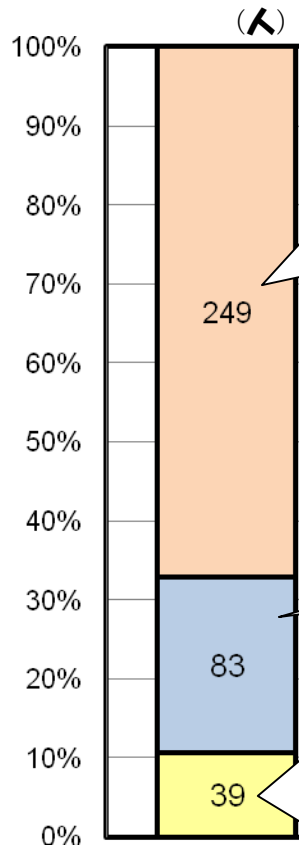
H26.7.1



願いごと  
かなうかな…?

蒸し暑い日が続きます。早く梅雨が明けてほしいですが、夏の暑さはこれからが本番。特にこの時期は、暑さに負けない元気な体と、暑さに耐える強い心が必要になってきます。休養をうまくとりいれながら、暑い夏を乗り切りましょう。クラブ員の皆さんは、いよいよ大会が始まります。今までがんばってきた自分を、仲間を信じて最大限の力を発揮できますように。応援しています♪

## 歯科検診の結果!



### ●むし歯のまったくなかった人……249人(67%)

お口の中まできちんとおしゃれができていますね。すばらしい♪ただ、CO(むし歯になりそうな歯)があった人が102人(約27%)もいました。食生活に気をつけ、丁寧な歯磨きを心がければ予防できますが、できれば歯医者への指導を受けましょう。

### ●治療済みの人……83人(22%)

治したからと油断は禁物。歯磨きを丁寧に行わないと、治療した歯もすぐにむし歯になってしまいます。定期検診でチェックしてもらうことをお勧めします。

### ●むし歯のあった人……39人(11%)

昨年度も治療のお知らせを出したのに・・・痛くないからと受診していないようですが、むし歯は自然には治りません。

\*他にも、歯垢がたまっていた人(30人) 歯肉の炎症(19人) 歯並びや顎関節の異常の人にも治療のお知らせを渡しています。

早めの受診には3つのお得があるよ~!(^\_^)!

★治療時間が短くて済む★治療費も安くて済む★痛みも少ない

## 例年にくらべ患者が急増!



プールで感染することも多いためこの名前がついています。感染力が強いのでかかった時は学校を休んで下さい。出席停止扱いになる病気なので、かならず、連絡もしましょう。

## プール熱(咽頭結膜熱)に注意!

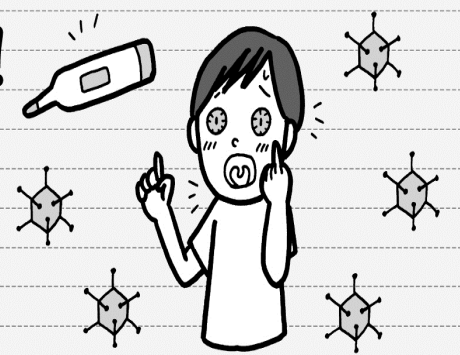
アデノウイルスが引き起こす感染症。

こうねつ  
高熱

のどの痛み

けつまくえん  
結膜炎

感染力が強いので、これらの症状が出た人はすぐに病院を受診しましょう。



また、プールの前後にはよくシャワーを浴びて、からだを洗うようにしましょう。

## 『デジタルタトゥー』って知ってる?

直訳をすると「電子的な入れ墨(いれずみ)」。ネット上に一度投稿された記録は、まるでタトゥー(入れ墨)のように消えることがなく、半永久的に残り続けることを表す造語らしいです。軽い気持ちで投稿した言葉や画像が、軽率なワンクリックで人生を台無しにしてしまうことだってあるのですよ。スマホなど便利になった反面、使い方を間違えると、人を傷つけたり、事件にも巻き込まれることがあります。覚えておいてね。



スマホと言えば・・・保健室でもラインによるトラブルを耳にします。ラインも上手に使えば便利で楽しいけれど、友達に言いにくい事を告白する場にはしてほしくないな。本当の気持ちを伝えるためには、やはり本人ときちんと向き合い、話しをするべき。そのやりとりこそがとっても大切。そこで、色んな事を心で感じて、考えてほしいな(\*^\_^\*) そして、絶対に知らない人との繋がりを広げることには利用しないでほしい・・・

