

学校のHPにカラー版が載っています。

ほけんだより

5月



美里町立美里中学校
保健室
令和6年5月1日 発行

新年度が始まっておよそ1ヶ月。新しい環境に適応しようと、心も体も全力で頑張りを続けた1ヶ月だったのではないのでしょうか。1ヶ月走り切った自分を褒めてあげてください。そして、ゴールデンウィークで心と体を休め、また頑張るためのエネルギーをチャージしてきてください。睡眠を多めにとる、ゆっくり入浴する、おいしいものを食べる、好きな遊びをする、などリラックスできる時間にしてください。

3年生は、修学旅行も控えています。3日間元気に過ごせるように、連休中も生活習慣は崩さず体調を整えましょう。

5月の健康診断日程

実施日	時間	項目	対象学年
5月 7日 (火)	1時間目が始まる前 8:55までに提出	尿検査	全学年
16日 (木)	9:00~	歯科健診	1学年・2-1 (2-2は6/6実施)
20日 (月)	13:00~	眼科検診	1学年 2・3学年アンケート抽出者
29日 (水)	9:00~	内科検診	1-1・1-2 (1-3は6/3実施)

尿検査について、知ろう！！

尿検査とは・・・

健康なら含まれるはずのないものが尿に混じっていないかをチェックし、腎臓病をはじめ、いろいろな病気を早期に発見するために行います。

学校で行う尿検査では、**尿たんぱく・尿糖・尿潜血**の3項目をチェックします。

尿の正体・・・

尿は、腎臓で血液から作られます。

血液には、全身の臓器に栄養素や酸素を運ぶと同時に、体中の老廃物や有害物質を集めて腎臓に運ぶという役割もあります。**この老廃物や有害物質、余分な水などが、腎臓でろ過されて尿が作られます。**

尿検査で注意することは？

- 前日には**ビタミンC**や**糖分**が含まれる飲み物を控えましょう。
- 朝起きたら**すぐに尿**をとりましょう。
- 出始めの尿を捨てて、**中間の尿**をとりましょう。



なんて言っている？ 歯科健診


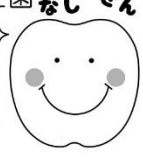







1年生と2年1組は5月16日（木）、2年2組と3年生は6月6日（木）に歯科健診があります。歯科健診中に先生が言っている「歯科健診用語」の意味を知っておきましょう。

『むし歯がなかった！』『注意が必要な乳歯があった。』など、自分の口腔の状態を知りながら健診を受けることができます。

また歯科健診まで、毎日ていねいな歯みがきを続けていきましょう。

学校に歯ブラシセットは持ってきていますか？まだ持ってきていない人は、忘れず持ってきてください。給食後も毎日歯をみがきましょう。

美里中学校では「むし歯治療率100%」の取組を行っています。むし歯の治療が完了するまで予約日や治療の進捗状況など確認します。ご協力よろしくをお願いいたします。

	／ 現在歯 ^{しんせん} 治療の必要のない健康な歯 	CO 要観察歯 ^{しゅー？} むし歯になりそうな歯 
C むし歯 ^{しー？} ^{かりエス？} 治療が必要なむし歯 	○ 処置歯 ^{まき？} 治療が済んでいる歯 	GO 歯周疾患要観察者 ^{しゅー？} 軽い歯肉の炎症がある 
G 歯周疾患罹患者 ^{ジュー？} 治療が必要な歯周疾患 	△ 喪失歯（永久歯） ^{さんかく？} 永久歯がなくなった状態 	× 要注意乳歯 ^{ばっ？} 抜くかどうか相談が必要な乳歯 



夏が近づいています



5月5日は立夏。この名前のとおり、夏を感じ始めるころという意味です。5月は、「春」という印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきていますね。急に暑くなることもありますが、みなさんはまだ慣れていないのではないのでしょうか。暑さに慣れていない時は、特に熱中症に注意です。

急な暑さに備えた対策を心がけよう



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう。



気温が高いときはのどが渇く前に水分補給をとりましょう。



外出するときは帽子や日傘で紫外線を避けましょう。