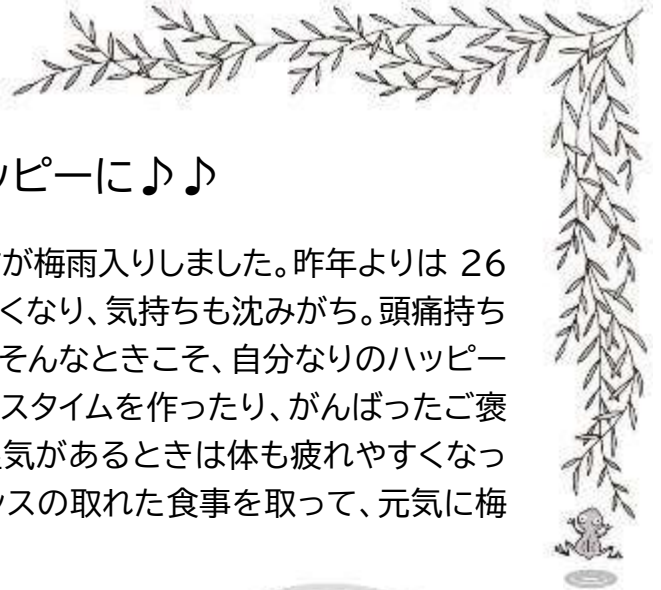
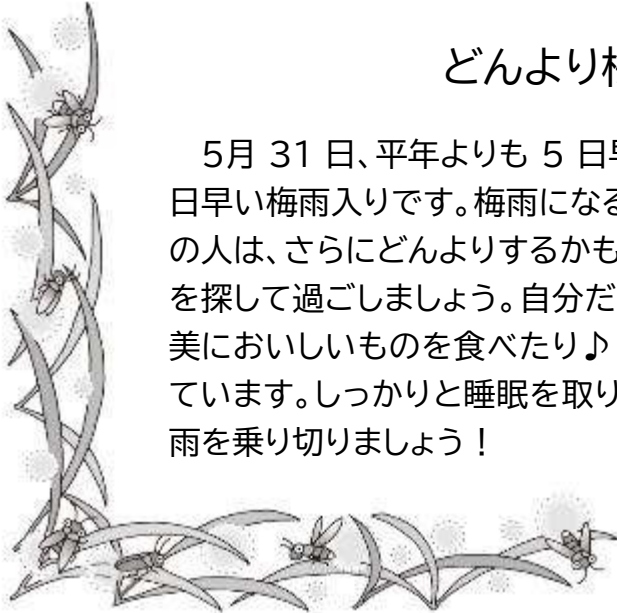


ほけんだより6月

令和2年6月10日
愛媛県立今治西高等学校
学校保健委員会
担当:保健室・3年1・2組

どんより梅雨をハッピーに♪♪

5月31日、平年よりも5日早く四国地方が梅雨入りしました。昨年よりは26日早い梅雨入りです。梅雨になると湿気が多くなり、気持ちも沈みがち。頭痛持ちの人は、さらにどんよりするかもしれません。そんなときこそ、自分なりのハッピーを探して過ごしましょう。自分だけのリラックスタイムを作ったり、がんばったご褒美においしいものを食べたり♪ 気温差や湿気があるときは体も疲れやすくなっています。しっかりと睡眠を取り、栄養バランスの取れた食事を取って、元気に梅雨を乗り切りましょう！



現在の健康診断の予定をお知らせします。

実施項目	対象学年	予 定
心電図検査	1年生	6月15日(月)9:30~の予定
結核検診	1年生	6月9日(火)13:30~実施
眼科検診	抽出者	2学期に実施予定 
歯科検診	全学年	
内科検診	全学年	

尿検査実施日

・6月17日(水)最終

未提出の人、2次検査の必要な人は、実施日の朝に保健室に提出してください。

あなたのむし歯は 平均より多い?少ない?

令和元年に12歳の人の永久歯を調べると——
一人あたりのむし歯の数は、平均0.7本でした。
(これは治療済みの歯と、まだ治療していないむし歯と、ぬけた歯を足した数)。

ここで問題。今から32年前の
12歳の人のむし歯は平均何本?

- ① 1.54本 ② 3.1本 ③ 4.35本



答えは③4.35本。ちなみに22年前は3.1本で、12年前は1.54本です。むし歯はどんどん減って、今では1本でもあれば平均より多いなんて、すごく優秀ですね。

みなさんもしっかり歯をみがいて、むし歯ゼロをめざしましょう!





生徒保健委員会より



6月になりました。

湿度が高く、蒸し暑く感じる日が増えてきます。
こまめな水分補給や帽子の着用などの日頃の対策や、
十分な睡眠、バランスのとれた食事を欠かさず摂ることで、
熱中症対策を行いましょう。

一方で、曇りや雨の日などに気温が思ったより下がることがあるので、
体調をくずさないよう、工夫を心がけて過ごしましょう。

また、毎朝の検温や教室に入る前の手指の消毒を欠かさず行い、
三密を避けて行動し、コロナ対策を徹底しましょう。



ちょっとひとやすみコーナー（7つのちがいを探しましょう！）

答えを知りたい方
は保健室まで。



ゼロ むし歯^{ゼロ}をめざそう！



ゼロ むし歯^{ゼロ}をめざそう！

