



平成26年6月5日 佐倉市立上志津中学校 保健室

6月に入り、梅雨の季節となりました。20℃を超すじめじめした暑い日もあれば、朝晩は冷え込むほどに気温が下がります。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので、注意が必要です。鼻がグズグズして人・のどが痛い人・せきがではじめた人・・・いませんか？

気候にあった衣服の調節を行い、体調をくずさないようにしましょう！！

まだまだ続くよ、健康診断!!

6月の保健行事

- 6日(金) モアレ検診(1年生) 14:00～ 体育館ステージ
17日(火) 耳鼻科検診(1年生・2、3年抽出者) 13:30～ 保健室
※耳がでるような髪型でお願いします。



<歯科検診の結果より あなた口の中はどうか？>

今年の歯科検診が全校終了しましたので、結果をお知らせします。

健歯



むし歯が1本もない、治療したこともないすべての歯が健康な人は、**218人**いました。

なんと全校の71.9%

(昨年度67.3%)

佐倉市(H25)は65.5%

むし歯



むし歯で治療が必要な人は40人でした。3年生が一番多い！

全校の13.2%

佐倉市(H25)は12.8%

印旛郡市(H25)は20.5%

早めに歯科予約！
佐倉市の中学生は
1回受診200円
です。

上中は佐倉市の平均と比べると少しむし歯がある人の割合が高くなっています。
むし歯の状態が悪くなる前に早めに受診しましょう。

DMF 指数

一人あたりの平均むし歯数
治療済みの歯も含まれます。
数が少ないほど良い

1年生 0.48本

上中(H25)は0.85本
佐倉市(H25)は0.67本

昨年や佐倉市の平均と比べるとむし歯がとて少ないことがわかりますね！

DMF 指数(一人あたりの平均むし歯数)

ベスト1!!

1年生	1位	1年3組	(0.379本)
2年生	1位	2年1組	(0.417本)
3年生	1位	3年3組	(0.436本)

男女別だとベスト1は1年2組女子
(0.214本)でした。すばらしい!!

印旛郡市口腔衛生週間行事 審査会上志津中学校の代表として出場します！（6月5日 成田国際文化会館にて）

- 健歯の部 Aさん （3年2組）
Bさん （3年2組）

川柳の部に出品しました！

- 川柳の部 「歯みがきで 輝く白い歯 いつまでも」 Cさん（1年3組）
「歯に感謝 食べる幸せ ありがとう」 Dさん （2年2組）
「歯磨きで 未来に残す きれいな歯」 Eさん （3年3組）



スズメバチにご注意を！

6～7月はスズメバチの活動が活発になる時期です。蜂がいても追いかけたり、生徒だけでつぶそうとしないようにしましょう（みんなはもう中学生なので、大丈夫ですよ…）もし、刺されてしまった場合はただちに保健室、職員室に来てください。

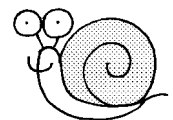
蜂に刺された場合の処置の仕方

- ①毒をできるだけ絞り出す等して出したあと、水でよく洗い流す
- ②虫刺されの塗り薬を塗って、氷でよく冷やす
- ③10～20分様子を見て腫れてくるようなら病院へ

その他呼吸困難やじんましん等がでてきた場合も病院へ

**ただし、スズメバチにさされた疑いがある場合はできる処置をし、
すぐに医療機関へ行きましょう！**

保健室から ちょっと気になること…



その1 下着を着よう！

6月に入ってから気温が高い日もあり、薄着で過ごすことが増えましたね。しかし、下着を着ない人がとても多いことが気になります。お腹が痛いといって、夏用の制服シャツ1枚だけの人・・・たくさんいます！下着は汗や汚れを吸い取って、服の中の温度を下げたり、イヤなおいを防ぎます。下着を着ているほうが涼しく感じるし、逆に涼しいときは保温の役目も果たしてくれます。体操服を下着のかわりに着ることも衛生上よくありません。シャツの下には1枚着ること！

その2 水筒について

暑くなってきたので、水筒を持参する人も増えてくると思います。水筒は必ず持ち帰り、きれいに洗って、翌日新しい飲み物を入れてくるようにしましょう。翌日に残ったものを絶対に飲まないでください。お腹をこわしてしまう可能性があります。また、友達のものを飲むのも衛生上やめましょう。

その3 ハンカチ、ティッシュ持っていますか？

持ってきていない生徒が多いようです。これからの季節、汗をふいたりする他、鼻血やけがの応急処置の際も役立ちます。清潔なハンカチ、ティッシュを持ってきてましょう！