



令和6年5月28日 八丈町立富士中学校 保健室



新学期が始まってから約2か月がたちました。1年生は地域調べ、2年生はキャリア教室、3年生は修学旅行と行事が盛りだくさんでしたね。だんだんと疲れが出てくる頃かと思います。最近、夏のように暑かったり、土砂降りの日があったりと気温や湿度の変化が激しく体調を崩しやすいです。服装を工夫したり、自分自身で体温調節できるように考えてみましょう。

★6月保健行事～歯科検診があります～

目的	歯や歯肉の状態、かみ合わせなどを調べます。	
日時	6月4日（火） 9：30～	
対象	全学年	
場所	会議室	
順番	3A（1～12）→3A（13～25）→2A（1～12）→2A（13～24）→1A（1～11）→1A（12～23）	
受け方	★朝、歯をしっかりと磨いてきましょう！ ★歯医者さんの説明をよく聞いてみましょう！	
	理想は 全ての歯がこれ！	
	健全、／（斜線）	虫歯になっていない健康な歯
	C0	注意しないと虫歯になりそうな歯
	C	虫歯（C1～4）。4に近づくほどひどくなる
	G0	歯肉の状態が悪く、注意しないと歯肉炎になる
	O	治療が済んでいる歯
	X	要注意乳歯（抜かなくてはいけない乳歯）
	★健診後、結果のお知らせを持ち帰ります。虫歯や歯肉炎のあった人は、早めの受診をお勧めします。	

欠席等で受けられなかった場合…

ご家庭で直接「大賀郷歯科クリニック」を受診することになります。
詳細は個別にご連絡します。



★熱中症にならないための行動を！

体が熱さに慣れていない間は、特に熱中症になりやすいです。頭痛がしたり、気持ちが悪くなったりする熱中症にならないための行動をお伝えします！

- ①始めは短い時間の運動から→少しずつ長くする
- ②始めは軽い運動から→少しずつ強度を上げていく
- ③軽装(風通しのいい服装)を心がける。
- ④こまめに水分・塩分を補給する
- ⑤直射日光を避ける



熱中症の危険“大”！

そして…無理をしないこと！おかしいな？と思ったら休みましょう

★定期健康診断の結果をお返ししています

受診のお知らせを受け取った場合は、なるべく早く医療機関へ行き、治療が済みましたら返信票のご提出をお願いいたします。なお、通知と医療受診の結果が異なることが生じる場合もありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

※検査項目によっては、全員に通知を出さないものもあります。受け取らなかった場合は「異常なし」です。

それぞれ 7つ の まちがい を探してみてね！

