

ほけんだより

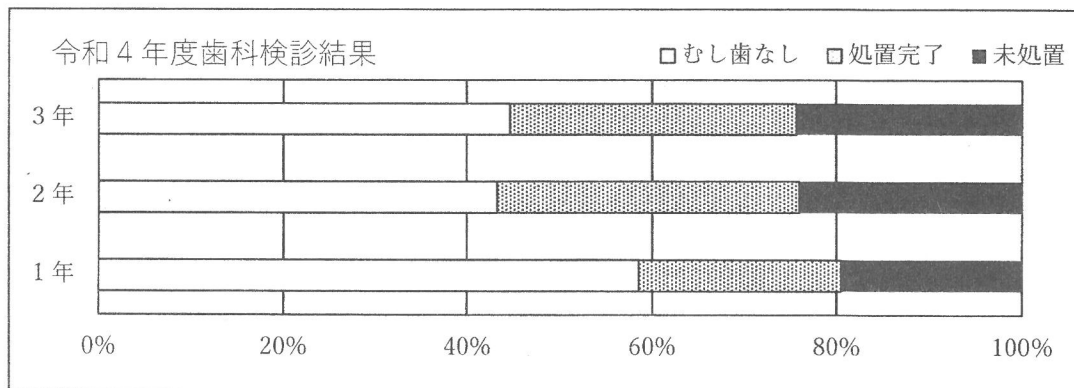
7月号
令和4年7月1日
塩竈市立第二中学校

今年は例年にないくらい早い梅雨明け。6月下旬から猛暑日が続いています。暑さに慣れていない状態で暑い日が続く今の時期は熱中症の注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけながら生活をしましょう。睡眠不足や朝食の欠食は熱中症リスクをさらに高める要因となります。十分な睡眠と朝ごはんを、この時期を乗り切りましょう。



☆ 定期健康診断の結果がまとまりました ☆

＜今年度の歯科検診＞ むし歯が見つかった生徒は、早めの受診をお願いします！



	1年生	2年生	3年生
CO（要観察歯）があった人	36人	28人	32人
GO（歯ぐきに軽度の炎症）があった人	8人	22人	21人
G（歯肉炎があり、歯石の付着）があった人	0人	1人	1人
若干の歯垢付着あり	25人	16人	14人
相当の歯垢付着あり	1人	1人	1人

要観察歯(CO)や歯周疾患要観察者(GO)の結果をもらった人はすぐに受診する必要はありませんが、放置していると治療が必要なむし歯や歯肉炎になってしまう危険があります。毎日の歯みがきを丁寧にするように心がけましょう。

今年度の身体測定（校内平均）のまとめ

男子

	身長(cm)	体重(kg)
1年	152.7	44.1
2年	162.4	52.0
3年	164.5	57.2

女子

	身長(cm)	体重(kg)
1年	152.9	45.9
2年	155.0	46.7
3年	155.7	52.7

成長期は普段の生活から意識してバランスのとれた食事や適度な運動、休養（睡眠）をとるようにすることが大切です。一人一人の体格も成長の速度もそれぞれ違いますが、身長の伸びや体格のことで心配な事や気になることがある時は、いつでも保健室の養護教諭にご相談ください。

* 健康診断の結果をまとめた「健康の記録」を配付しています。
1年生は、一緒に配付されたファイルに、2、3年生は昨年配付された「健康の記録」に挟んで保管してください。