

ほけんだより7月

2023. 7. 21(金)
前原高等学校 保健室



夏本番ですね。暑い夏を楽しく過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。

連日、熱中症警戒アラート発表！！

★発表されている日は積極的に熱中症予防行動を！！

- ①のどが渇く前にこまめに水分補給。
- ②塩分をほどよくとろう。
- ③室内でも風通しをよくしてエアコンの活用を。
- ④睡眠不足、疲労などがある場合は運動は控える。
- ⑤丈夫な体をつくろう。



* 熱中症警戒アラートのより詳しい情報は・・・



環境省 熱中症

検索

速報

●令和5年の歯科科検診の結果

前原高校生の39.8%に治療が必要なむし歯がありました。

むし歯は放っておいて良くなることはありません！！早目に歯科医受診がお得。

学校歯科医の大嶺先生から、私たちは知らず知らずに口呼吸をしていて歯並びが悪く

なると指摘されました。日頃から鼻呼吸を心がけるようにとのことです。

危険！



口呼吸デメリット

- ・ウイルス感染症にかかやすくなる
- ・むし歯や歯周病、口臭の原因になる
- ・顔の筋肉がゆるくなり老けてみられる
- ・スポーツのパフォーマンスが低下する

健康診断と健診結果について

健康診断で病気や異常が見つかった人は、夏休みを利用して早目に病院受診をして、検査・治療を受けましょう。むし歯や視力低下等も後回しにせず、この機会に受診するようにしてくださいね。

受診の結果や治療報告書などは保健室へ提出お願いします。

健康はあなたの夢をかなえる土台であり、財産です。自分の身体を大切にね。