

R2. 7. 31 高崎中学校保健室

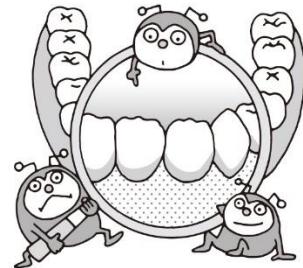
明日から夏休みですね。今年は臨時休業があったので例年よりも短い夏休みとなっています。2学期が始まるとすぐに体育大会の練習があります。夏休みの生活習慣が乱れてしまうと、授業や練習についていけなくなったり、体調不良や熱中症につながります。

【早寝・早起き・朝ごはん】を意識して、充実した夏休みを過ごしてください。

## ◆歯科検診結果について

全員に歯科検診結果を配付しましたが、自分の結果をきちんと見ましたか？

	学年	1年(人)	2年(人)	3年(人)
	受検者	63	59	59
歯	異常なし(治療済みを含む)	13	22	25
	むし歯があり、治療が必要	13	4	9
歯垢	歯垢が付着している	33	23	22
歯肉	歯肉が少し腫れている(GO)	23	15	9
	歯肉がかなり腫れている(G)	7	6	10



### ・歯垢が付着している人（○）が多い！

歯科検診は歯磨きの後に実施しました。日頃のブラッシングがおろそかになつていませんか？

### ・歯肉に炎症がある人（□）が多い！

歯周疾患要観察者（GO）は毎日の丁寧なブラッシングで改善します。



学校歯科医の中崎医師より「全体を通して歯垢が付着している人が多い。上下の歯を一緒に磨いているから、歯と歯肉の境目に歯垢が付着している。また、これから季節、スポーツドリンクを飲むことが多いと思うが、糖分が含まれているため、スポーツドリンクを飲んだあとはうがいをするか、お茶などを飲んで、口の中に糖分が残らないようにしてほしい」と、お話をありました。

全体的に見て1年生の結果があまり良くありません。現在の2年生は昨年度の歯科受診率が50%以上でした。その結果、昨年と比べてむし歯、歯垢の付着、歯肉の炎症、すべて減少しています。

**めざせ！歯科受診率50%！**

# 受診が必要な人へ

学校での健康診断はすべて終わりました。健診の結果、受診が必要な人については文書を配付しました。まだ受診していない人は、夏休みがチャンスです。もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。家族の方と相談しましょう。

※歯科検診の結果、受診が必要な人については再度、お知らせの文書（青色の紙）を配付します。



## ♪給食センター 西山先生の簡単アレンジレシピ♪

☆食欲があまりないときでも食べやすい、そうめんとパスタのアレンジレシピを紹介します！

### 梅おろしそうめん（1人前）

そうめん 1束  
大根 30g  
かつお節 1g  
大葉 2枚  
梅干し 1個  
ごま 少々  
しょうが 半片  
めんつゆ 1カップ

#### 作り方

- ① 大根：皮をむきおろす  
大葉：千切り  
梅干し：種をとり細かくたたく  
しょうが：すりおろす
- ② そうめんをゆでて、冷水で冷やし皿に盛りつける
- ③ そうめんの上に①の具材を乗せ、めんつゆをかけて出来上がり

### トマトと青じその冷製和風パスタ

パスタ 1束  
塩 20g  
鶏むね肉 70g  
プチトマト 5個  
大葉 3枚  
ごま 少々  
☆塩 ひとつまみ  
☆めんつゆ 適量

#### 作り方

- ① 鶏むね肉をゆで、粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切る
- ② パスタを表示の時間通りにゆで、水気を切る
- ③ プチトマトは半分に、大葉は千切りにする
- ④ ボウルにパスタ、鶏むね肉、③、☆を入れて混ぜる
- ⑤ 皿に盛り付けゴマをちらして出来上がり



熱中症に注意して、元気に夏休みを過ごしてね！



## ◆「新しい生活様式」を健康に！(環境省、厚生労働省より)

先週の連休から県内での感染者数が増加し、感染力の強さを痛感しています。

それと同時に、感染症の予防の大切さを新ためて感じました。

夏休み中の過ごし方について、保健室からは感染症の予防をお願いしたいと思います。

### 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

## マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに！



屋外で

人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時



マスク着用時は



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう

## ◆「3密」を避ける

人が多く集まる場では換気をし、人と距離が近くなる時にはマスクをするなど、感染予防に努めてください。

一人一人の意識や行動が感染予防につながります。