

# ほけんだより



勝田二中 NO.5  
R4. 9. 1 発行

長い夏休みが終わり、学校が再開しました。充実した日々を送ることができましたか？学校再開に、憂うつな気持ちになっている人や不安を感じている人もいることと思います。心配ごとや悩みごとがあったとき、一人で抱え込まずに友達や家族、先生などに相談してみましょう。

心を落ち着かせるためには、生活リズムを整えることも大切です。食事・睡眠・適度な運動がリズムを整えるカギとなります。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

10日（土）は体育祭です。残暑厳しい中、練習や準備を行います。睡眠不足や栄養不足などの生活の乱れは熱中症につながります。水筒・タオルや着替えの用意を忘れず、自分の体調管理に心がけましょう。

〈今月の保健目標〉

けがの予防に努めよう



## 9月9日は「救急の日」～AEDについて知ろう～

AEDとは、突然心停止を起こして倒れた人を、その場に居合わせた人が使用して倒れた人の命を救うことができる医療機器です。一般の人も使えて、駅や学校、公共施設などに設置されています。操作方法は音声ガイドされますので、ガイドに従えば正確に使用できます。

勝田二中には AED が2台あります。設置場所は、職員玄関と体育館外グラウンド側です。見たことがある人も多いと思います。

必要な場合には、生徒の皆さんにも取りに行くよう指示が出るかもしれません。設置場所を確認しておきましょう。事故に遭遇したときの行動や心構えについて、学習しておくことが大切です。



<職員玄関>



<体育館外グラウンド側>

## 二中学生の歯科・眼科受診状況

R4.8.31 現在

歯科検診の結果、むし歯・歯列咬合・歯垢付着・歯肉炎等で受診が必要であると指摘を受けた人190名に歯科受診をすすめています。現時点で受診したという報告のあった人は、下記のとおりです。まだ受診していない人 **153名(80.5%)**の皆さんは、早めに受診されることをお勧めします。むし歯は放置して治ることはありません。専門医の治療や指導を受けてください。

また、視力検査の結果 B 以下だった406名に眼科受診を勧めています。同じく、まだ受診していない人 **291名(71.6%)**の皆さんも早めに受診しましょう。

### 歯科 受診済の人%(未受診の人)

1年	21.3%(あと 48名)
2年	22.7%(あと 58名)
3年	13.0%(あと 47名)
全校	19.5%



### 眼科 受診済の人%(未受診の人)

1年	31.4%(あと 81名)
2年	27.5%(あと100名)
3年	26.7%(あと110名)
全校	28.3%