

保健だより 盛夏号

校訓 「希望 理想 自主」

スクールキャッチフレーズ ～魅力あふれる チーム古河～

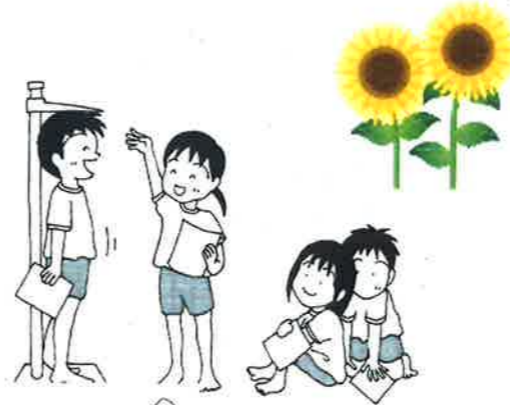
古河第一中学校
保健室
令和元年7月16日



定期健康診断☆まとめ

身体測定～各学年の平均値～

		身長	体重
男子	1年生	153.6cm	46.0kg
	2年生	159.7cm	50.3kg
	3年生	164.3cm	55.1kg
女子	1年生	150.8cm	44.8kg
	2年生	153.4cm	47.4kg
	3年生	155.9cm	50.2kg



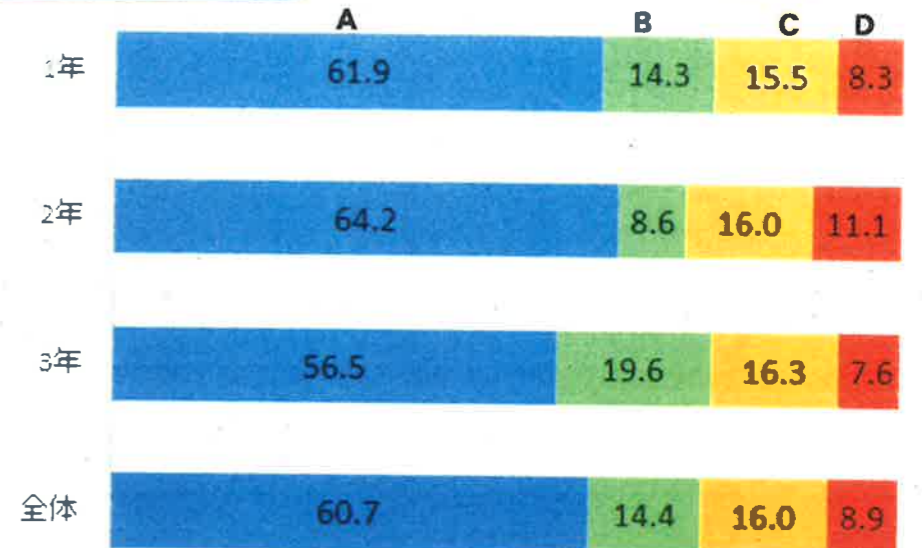
知っていますか？ うしさんしょくしょう 齲歯酸蝕症

むし歯や歯周病は多くの人に知られている歯の疾患ですが、「齲歯酸蝕症」という疾患を聞いたことはありますか？齲歯酸蝕症とは、酸が歯の表面を溶かし、白い斑点がみられる状態をいいます。

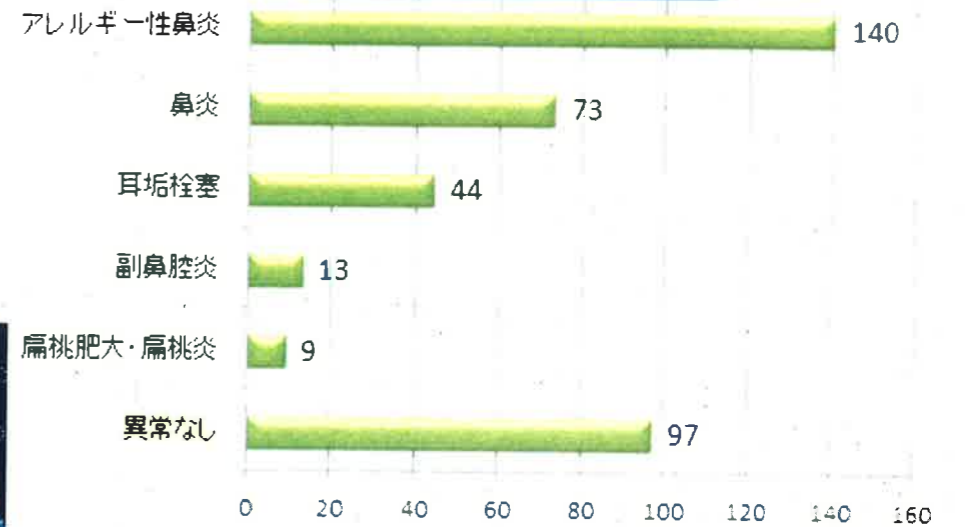
この疾患の原因は、食べ物に含まれる「酸」です。酸が多く含まれる食品の一つに、清涼飲料水（スポーツドリンク等）があります。みなさんが生活する中にも、多く摂り入れられているのではないのでしょうか？齲歯酸蝕症予防の観点からすると、むぎ茶や牛乳などの飲み物が適しています。激しいスポーツなどで清涼飲料水が必要な場合は、長い時間口のなかに留めない、なるべく歯に触れさせないようにしてのどに流し込むように飲むなど、飲み方に気を付けながら摂取しましょう。

視力検査

A 1.0以上 B 1.0未満0.7以上
C 0.7未満0.3以上 D 0.3未満



耳鼻科検診



《健康手帳提出のお願い》

過日、健康診断の全日程が終了し、全校生徒を対象に健康手帳を返却いたしました。結果をご確認いただき、保護者印押印後、学級担任まで提出をお願いいたします。（現在、治療中の場合は、治療後にご提出ください。）

また、歯科医での治療などは、1か月～2か月を要することも少なくないかと思ます。お忙しい中とは思いますが、医師の許可が出るまでは、治療の継続をお願いいたします。

なお、健康手帳は3年間使用しますので、紛失しないよう、お願いいたします。

歯科検診

