



2023年6月26日(月)

門真市立第二中学校 保健室

蒸し暑い日が続いています。湿度が高く、身体が暑さに慣れていないこの時期には、<sup>ねっちゅうしょう</sup>**熱中症**が心配です。水分補給をまめに行い、しっかり寝てしっかり食べて、体力をつけていきましょう。  
水分補給のポイントは、「のどがかわいた」と感じる前にこまめに飲むことです。

Q.1日に必要な水分量はどれくらい??

A.体重や年齢<sup>ねんれい</sup>にもよりますが、**体重(kg)×50ml** が必要です。

例えば 体重 40kg の場合・・・  $40 \times 50\text{ml} = 2000$

☞☞☞ 運動する人は、さらに **+ 350ml 以上** 必要となります。

食事(汁物や野菜・果物等)の水分も含む



体育やクラブがない日も、必ず水筒を持ってくるようにしてください。

今週はテストがあります。テスト明け、久しぶりに運動をするときは、特に注意が必要です!!

#### 【歯の検診結果のお知らせ】について

①むし歯(乳歯を含む):「要受診」にチェックがついていた人

☞ できるだけ早く受診するようにしてください。

②歯列<sup>しれつ</sup>・咬合<sup>こうごう</sup>の状態、顎関節<sup>がくかんせつ</sup>の状態:「要受診」にチェックがついていた人

☞ 専門の歯科医に相談することをおすすめします。

③「経過観察」にチェックがついていた人

☞ ていねいに歯をみがくことで改善が期待できます。毎日の歯みがき習慣を見直しましょう。

④何もお知らせをもらわなかった人

☞ 異常が見られなかった人です。これからも、きちんと歯をみがいていってくださいね。

⑤欠席・遅刻などで歯科検診を受けられなかった人

☞ 別で用紙をお渡します。



～保護者の皆様へ～ 各種検診の結果について

1学期のすべての検診が終了しました。

「異常の疑いあり」の人に、治療勧告(お知らせ)を渡しています。学校での健康診断は、集団を対象とした“スクリーニング検査”(ふるいわけ検査)です。そのため、結果を受けて病院受診した際に、「異常なし」と判断される場合もありますので、ご了承ください。受診される際は、医療機関に治療勧告用紙をご持参の上、受診後学校にご提出下さい。ご協力お願いいたします。