

# 夏休みの保健

長い夏休みをどう過ごしますか？毎年、休み明けのみんなの様子をみると、「集会で真っ青」「朝からあくび」「授業中は眠そうな状態」の人がみられます。たまには遅起きしてゆっくりするのもいいですが、「休み中はず～とダラダラ」にならないよう、時々気持ちを引き締めてくださいね。

## 3食食べる



夏は「暑くって何にも食べたくない」「清涼飲料水を何本も飲みたくなる」となりがちですが、消化が良く、タンパク質、脂肪、ビタミンなどのバランスの良い食事をしっかり食べることが「夏バテ」防止の基本です。そして、成長期の中学生に一番大事なことは「きちんと3食食べること」と「食べる習慣」です。朝食は必ず起きて、家族といっしょに食べるようにしましょう。昼食は「カップラーメン」だけよりも「おにぎり、ゆで卵、トマト」などのほうが栄養のバランスがいいです。冷たく冷やしたトマトは、体を冷やし、のどの渴きをいやす作用があるとともに、ビタミン類も豊富なので、夏バテ予防効果も期待できます。試してみてください。

## 12時前に寝る

人間は体内時計を持っています。太陽が昇ると活動し、太陽が沈むと休むというようにセットされているので、昼夜逆転の生活をすると徐々に体調不良になってきます。親が寝た後、深夜1時、2時まで起きている人もいます。これでは「気持ちが悪い」「起きられない」「食べたくない」「だるい」と言うのも当たり前です。悪い習慣をつけないようにしましょう。

## 家族の一員として手伝いをする

「勉強」や「部活」の他に、家族の一員として家の手伝いをしましょう。どんな小さいことでも毎日続けてすることが大切です。

## 夏休み中に治療する

「治療済み」の報告が次々提出されていますが、まだの人はこの休みに治療しましょう。特にむし歯は自然治癒しませんので、ひどくならないうちに治療しましょう。

内科検診 (皮膚炎・貧血の疑い他)	12人
眼科検診(結膜炎・眼瞼炎他)	20人
むし歯・要注意乳歯有り 要治療者	122人
	1年生42人
	2年生27人 3年生53人
歯肉炎・歯垢あり	139人
裸眼視力0.9以下	131人
耳鼻科検診(鼻炎等)	5人

## むし歯未処置本数

