ほけんだより6階級

令和6年6月2日 第3号 出雲崎中学校 保健室

ハッピーライフウィークが始まります~6月5日(水)から6月12日(水)~

今年度の目標

睡眠時間を 7時間以上確保 メディア 2 時間以内

栄養バランスを 意識(赤黄緑)

ご家庭での声かけをよろしくお願いします。実施後、カードを持ち帰りますので、「保護者の方から一言」のご記入をお願いいたします。

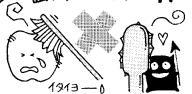
6月4日~10日は、歯と口の健康週間です

『歯と口の健康週間』に合わせて、給食では 「かみかみメニュー」がでます。

噛むことによって、唾液の分泌がよくなります。唾液には、消化を助け、口腔内を清潔にする働きがあります。意識するだけでも、噛む 回数が変わってきますよ。



歯がらはきれい!?



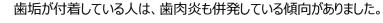
毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

· 歯の1本1本を ていわいにみがこう!

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。







昼休みの後、歯みがきをしていない人がいるようです。自分の歯みがき習慣を見直す機会にしてください。歯みがきセットを持ってきてくださいね。

	むし歯	要観察歯	歯肉炎	歯垢	要注意乳歯
保有人数	1人	21人	23人	10人	4人

歯科検診 結果発表

もうすぐ地区大会!準備は万端ですか?



毎日頑張っている部活動の集大成の時期ですね。皆さんが、自分の力を発揮できることを祈っています。 ケガに注意し、万全の状態で大会に挑んでください。大会に向けて、自分でできる準備をしましょう!

- ★ 準備運動やストレッチをしっかりしましょう。
- ★ 手も足も、爪は短く切っておきましょう。
- ★ コンタクトレンズを使用する人は、保存容器や洗浄液を準備しておきましょう。

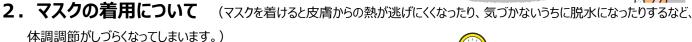
頑張れ出中生!



熱中症に注意!ひとりひとりの意識が大切です

1. 暑さを避ける

- ・涼しい服装をしましょう。日傘や帽子の活用も。
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動を。



- ・マスクを着用するときは、激しい運動は避けましょう。
- ・気温、湿度が高いときは、特に注意!

3. 水分補給

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を。
- 1日あたり1.2リットルを目安に。(ペットボトル500ml: 2.5本、コップ:約6杯)
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。

4. エアコン使用中もこまめな換気

- ・扇風機や換気扇を併用する。
- ・換気後は、エアコンの温度をごまめに再設定。

5. 暑さに備えた体づくりと日頃からの体調管理

- ・暑さに備え、暑くなり始めた時期から、無理のない範囲で適度に運動を(「やや暑い環境」 で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)。水分補給は忘れずに!
- ・体調が悪いときは、無理せず自宅で静養。

参照:厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト



1日分足りる量の水分を 水筒で持ってきましょう。 ハンカチとは別に、汗拭き タオルも忘れずに!





保護者の皆様へ

水泳前健康調査を配付しました

今年度も、1学期中に、保健体育の授業で水泳を実施する予定です。 本日、「水泳授業前の健康調査について」を配付させていただきました。 「家庭連絡封筒」に入れた状態で、6月10日(月)までに、提出をお願いします。



CCCCCCCCCCCCCC

すべての検診が終了しました

随時、検診結果から病院受診が必要な生徒へ「結果 のお知らせ」を「家庭連絡封筒」に入れて、上記の書類と一 緒に配付しました。ご確認をお願いします。病院に行かれた 場合には、「結果のお知らせ」に病院で記入をしてもらい、学 校へ提出をお願います。

「歯石のある生徒が多くいたの で、食後の歯みがきを頑張って くださいね!」

学校歯科医様からのコメント

