

〈6月の保健目標〉

歯を大切にしよう

雨の日や蒸し暑い日が多い季節になりました。この時期は、心も体も今ひとつ調子が出ず、ちょっとした不注意でけがをしたり、何気ない一言で友達を傷つけたりしがちです。そんな時こそ小さな楽しみを見つけ、心に余裕を持って、さわやかに過ごせるようにしたいですね。



「みがいている」を「みがけている」に！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、普段どんなことに気をつけて歯を磨いていますか？何となく歯ブラシをくわえているだけの人はいませんか？ しっかり磨けていると思っている人でも、磨き残しが多い箇所があります。ポイントを意識しながら磨くことで、虫歯を予防し、ピカピカの歯を目指しましょう。



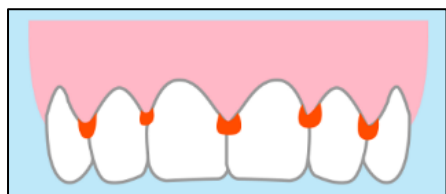
中学生のみなさんへ

28本の永久歯が生えそろうとても大事な時期です。また、勉強や部活動、習い事などで生活習慣やホルモンバランスが乱れ、「歯肉炎」が起きやすい時期でもあります。生涯にわたって自分の歯を健康に保つために、正しい歯磨き習慣を身につけましょう！

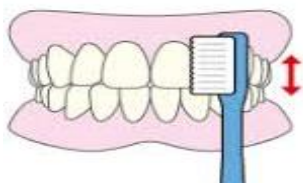


磨き残しが多い箇所 トップ3

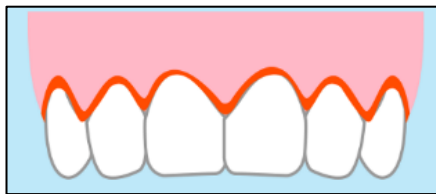
歯と歯の間



歯ブラシの脇を使い、歯と歯の間に、歯ブラシを縦に当てて磨くと上手に磨けます！



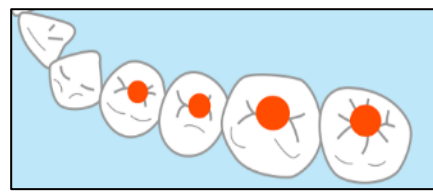
歯と歯肉の境目



歯と歯肉の間に歯ブラシを優しく当てて磨きます。



奥歯の溝



歯ブラシの全面を当てて、細かく動かすことがポイント！



もうすぐプールが始まります！～安全で充実したプール学習のために～

病気・けがのある人は 早めに受診・相談しましょう お医者さんに相談し、プールに入るかどうか決めておきましょう。 	体を清潔にしておきましょう みんなで入るプールです。前日の入浴、プール前後のシャワーも念入りにしましょう。 	睡眠を十分にとりましょう 水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろん、プールに入った日も早く寝ましょう。 
健康観察をしっかりとやりましょう 体調がいつもとちがう時は無理せず見学しましょう。プールの中で具合が悪くなった時もすぐに申し出ましょう。 	朝食・昼食を きちんと食べましょう 水泳はたくさんのエネルギーが必要です。空腹の状態だと、気持ち悪くなってしまういます。 	準備運動をしっかりとやりましょう 全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高めることで、事故防止につながります。 

ほけんしつ日記 ～滝野中保健室の様子～

		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	9	8	12	29
	腹痛	3	6	9	18
	気持ちが悪い	5	6	15	26
	その他	3	9	18	30
	外傷	6	13	19	38
	合計	26	42	73	141

今月はのどの痛みで来室する人がとても多かったです。のどを潤してバリア機能を高めるため、暑くなくても水筒を持参しましょう！



★修学旅行明け、3年生を中心に新型コロナウイルス感染症・溶連菌感染症が流行しました（コロナ9名・溶連菌2名）。先生自身も、京都の人混みに圧倒され、まだまだ手洗い・マスクなどは必要だな…と痛感しました。

★5月、来室者数が約2倍になっています…！💧（4月：78名）疲れや生活習慣の乱れから免疫力が下がっていたことも一因として考えられます。体調を自己管理できるようにしていきましょう。