

6月のほけんだより

令和4年6月1日
呉市立両城中学校

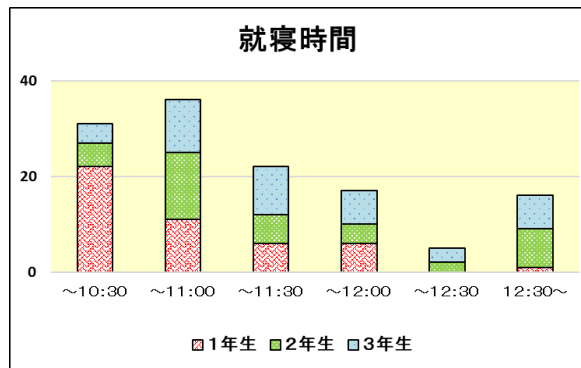
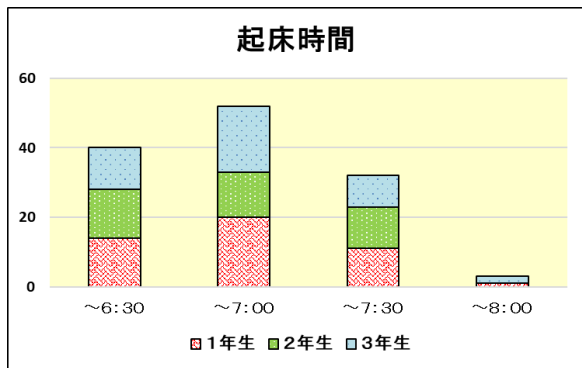
6月の保健目標

- 歯の健康を考えよう
- 食中毒を予防しよう
- 梅雨時の健康に気を付けよう

6月は日中と朝夕の温度差が大きく、体調を崩しやすくなります。衣服調節や適度な水分補給、屋外では帽子をかぶる等、体調管理に気をつけましょう。

特に注意してほしいのが、「感染症対策と熱中症対策のバランス」です。屋外等である程度距離が取れる場合は適宜マスクを外す等して、**熱中症対策を優先**しましょう。

体育大会前生活記録カード 集計結果



両城中では『時間の三点固定』の取組を行っています。起床・就寝時間を固定し生活習慣を整えることが、より良い学びの定着にもつながります。

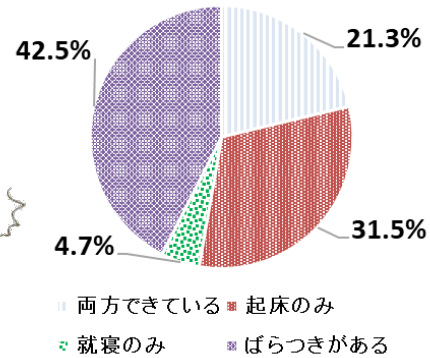
良い睡眠のためには、環境づくりが重要です。就寝前にスマホを見たりしていませんか？快適な眠りのために改善すべき行動を振り返ってみてくださいね。

▶ 毎朝しっかり朝食をとっていた生徒… **77%**

朝食をとらずに体育に出ている生徒がちらほら…。案の定、気分が悪いと倒れる生徒もいました。早起きを心がけ、朝食の習慣を身につけましょう！



起床・就寝時間の固定



6月健康診断の日程

日にち	検診名	対象
2日(木)	歯科検診	全学年
9日(木)	内科検診 (運動器・結核)	1年, 2-1
23日(木)		2-2, 3年

体調不良等で、健康診断を受けられなかった生徒については、保護者に別日実施の案内を出しています。

▼以下の検査項目について結果通知を配付しています。保護者と確認してくださいね。

- 5/18 配付 検尿 (再提出, 再検査の必要な生徒)
- 5/25 配付 眼科 (所見のあった生徒)
- 5/31 配付 心臓 (所見のあった生徒)



梅雨の時期に気を付けたい!



食中毒

- お弁当が傷まないように
- ・生野菜を避ける
 - ・水分をなくす
 - ・保冷材と一緒に保管



交通事故

雨や傘で視界が悪くなります。車に注意! 傘さし運転は×



清潔

急に熱くなって汗ばんだり、湿度が高くてジメジメ。お風呂で清潔に。



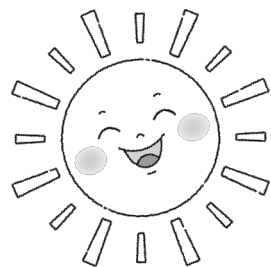
ケガ

雨で校舎内が滑りやすくなっています。廊下や階段は走らない!



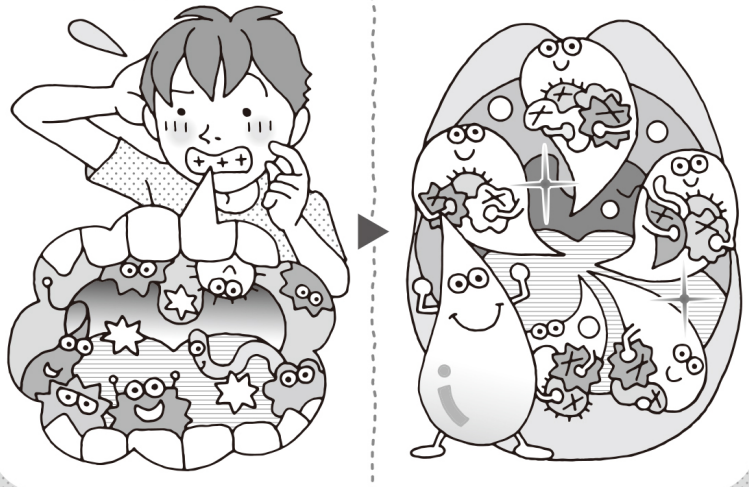
歯を守るための戦い

☐ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！



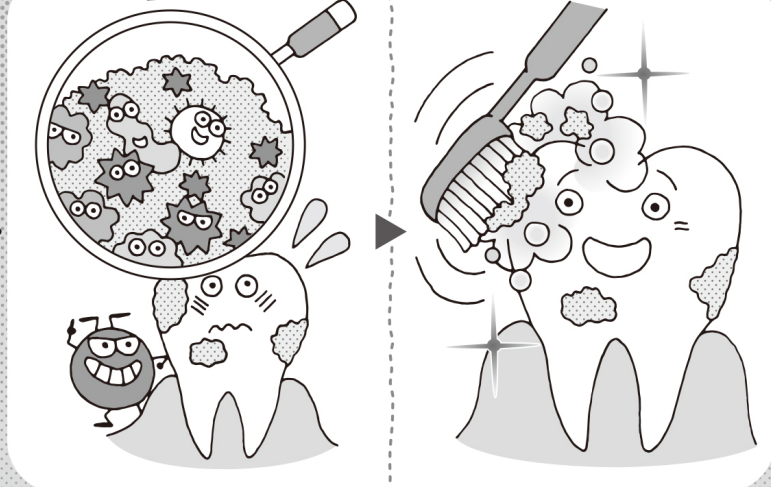
6月2日（木）の歯科検診に向けて、「歯の健康」を守るために自分ができることを考えてみよう。

細菌 vs だ液



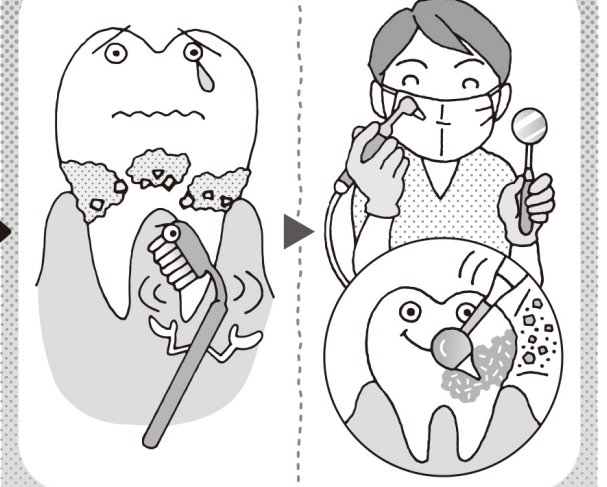
口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ
だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が繁殖し、白くネバネバした「歯垢」になる
歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

歯石 vs 歯医者さん



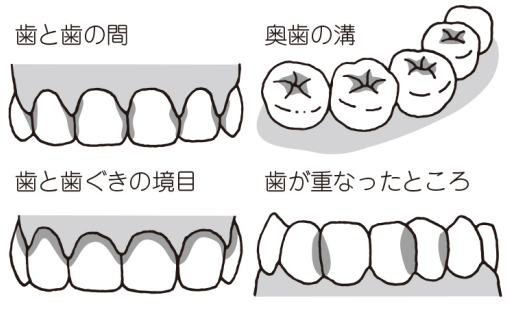
取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる
歯医者さんで取ってもらおう！

◆だ液はこんなにスゴイ！



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
 - 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる
- だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べるのが大切！

◆歯みがきのポイント！



- 歯垢が得意やすい場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

◆定期的なプロケアを！

半年に1回は行こう！



歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう