

6月のほけんだより

令和5年6月5日
呉市立両城中学校

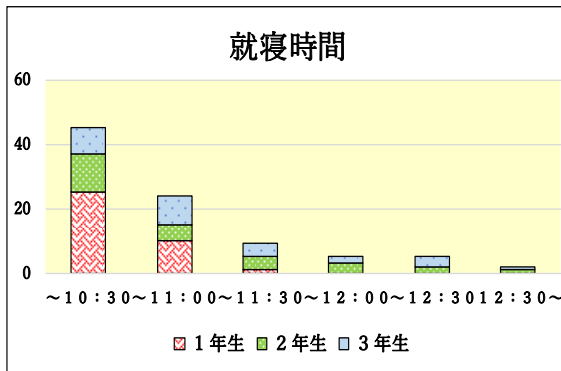
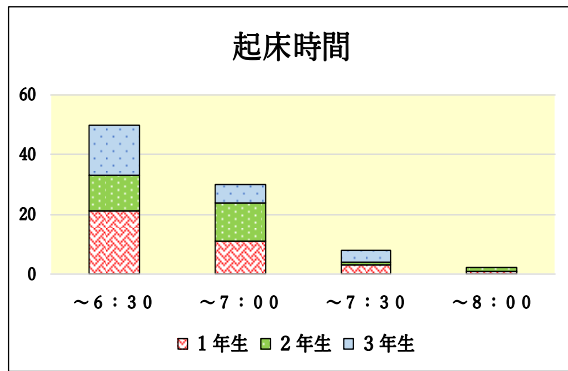
6月の保健目標

- 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。

また、運動の際はマスクを外す等して、**熱中症対策を優先しましょう。**水筒の水分がなくなり、職員室や保健室に水分を補給しに来る生徒がいます。冷水機はまだ使用できません。水分を多めに持ってくるようにしましょう。

体育大会前生活記録カード 集計結果



▶ 毎朝、朝食をとっていた生徒… **95%**

▶ 毎日本調が良好だった生徒… **74%**

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。

▶ 振り返り

- ・ごはんを毎日食べて、体調管理がしっかりできました。
- ・これからも22時前に寝ることをこころがけたいです。
- ・早寝ができるように、寝る前の準備などを早めに済ませることを改善したいです。

6月健康診断の日程

日にち	検診名	対象
1日(木)	歯科検診	全学年
6日(火)	尿検査(4回目)	未提出の生徒
8日(木)	内科検診 (運動器・結核)	1年, 3年男子
15日(木)		2年, 3年女子
19日(月)	眼科検診	未受診の生徒

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、保護者の方に欠席者検診のお知らせを配付します。

▼以下の検査項目について結果通知を配付します。保護者と確認してくださいね。

6/7配付 眼科, 歯科 (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。



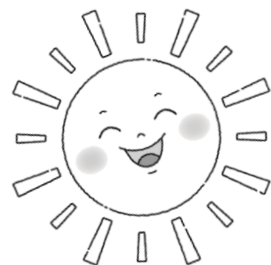
ケガ

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!



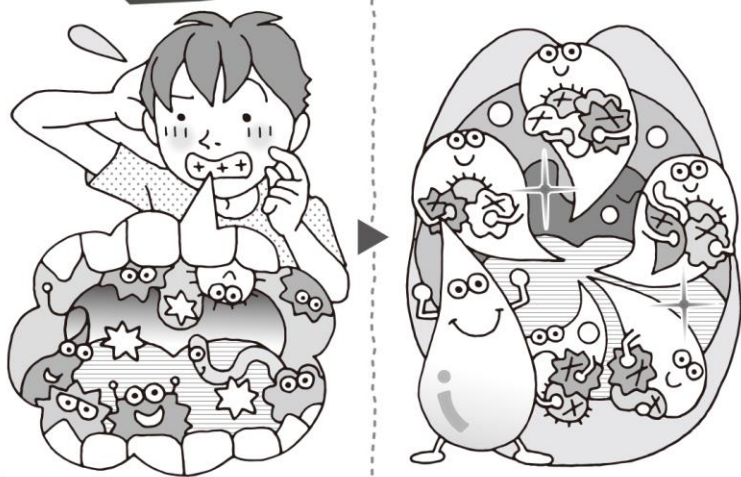
歯を守るための戦い

☐ 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！



「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。

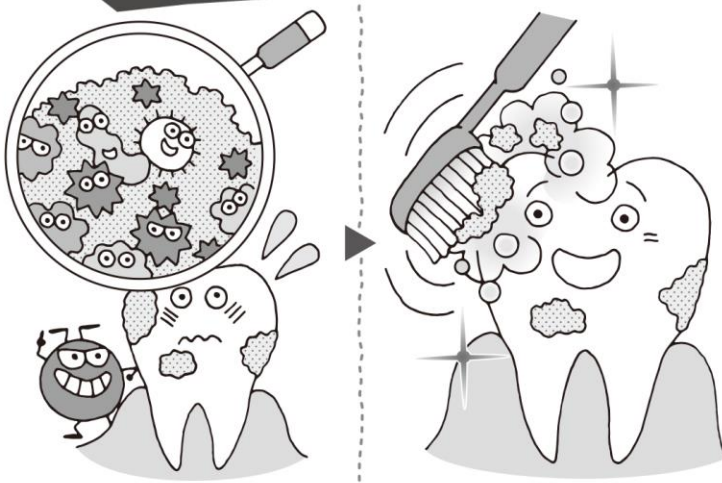
細菌 vs だ液



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！

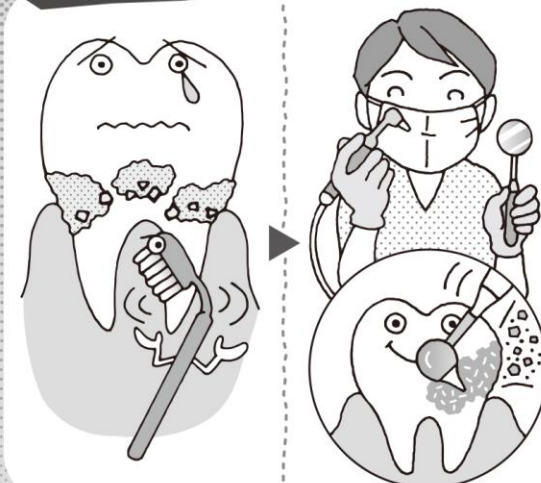
歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、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！

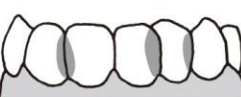
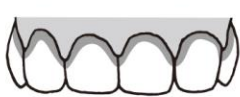
歯と歯の間

奥歯の溝



歯と歯ぐきの境目

歯が重なったところ



- 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