

保健だより

春日部市立春日部中学校
保健室

6月

暑い日がだいぶ増えてきました。熱中症予防を心がける生活を行いましょう。また、梅雨の時期は、気持ちが沈みがちになります。自分の好きなことを行ったり、気持ちをリフレッシュさせて梅雨を乗り切りましょう。健康診断も残すところわずかです。治療勧告書を受け取った生徒は、速やかに医療機関の受診を行いましょう。



あなたは
きちんとみがけてる？

6月4日
～6月10日

歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとされています。多くの人みがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

歯みがきは食後3分以内が効果的!

むし歯ができやすいのは食後5～20分。

食べたらずぐみがく

学校でもみがこうね。

歯ブラシはきれい!?

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。

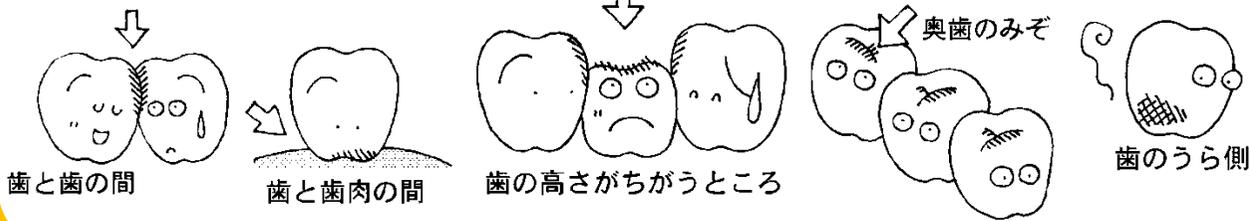
歯の1本1本をいねいにみがこう!

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本でいねいにみがこう。

1か所を10回くらいみがくといよ

歯垢(プラーク)のつきやすいところ

下の5ヶ所は、歯みがきでみがきにくく、むし歯になりやすい部分です。歯みがきをする時には、特にこの部分を意識してみがくようにしましょう。



梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

体を清潔に。気持ちよく過ごそう

湿気が多くベタつく季節…
突然の雨にうたわれることも…

替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。

食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いです。が、食べ物の消費期限や、火の通り具合にも注意しよう。

冷蔵庫を過信しない！

大丈夫？

晴れた日を有効に使う

窓を開け風を通してカビ予防。

外に出て体を動かすと、心もスッキリ、ストレス発散。

***** 梅雨の体調不良に注意!!! *****

気温や湿度、気圧などの変化によって、この時期は自律神経の乱れが引き起こされます。気象の変化は体にストレスです。自律神経が乱れると心とからだにさまざまな不調が起こります。規則正しい生活を行い、梅雨に負けない生活を送りましょう!!

★自律神経を整えるポイント★

- 1 スクワットなどの運動をする …全身に血液が巡りやすいスクワットがおすすめ!
- 2 体を温める …エアコンの温度の下げすぎに気をつけましょう!
- 3 同じ時間に起床する …休みの日も学校の日と同じ時間に起きましょう!

*** 6月の健康診断日程 ***

日程	時間	検診	対象	場所
6月6日(水)	13:35～	内科検診	1年生・2年5組～8組	男子: 国際理解教室 女子: 図書室
6月6日(水)	3・4校時	色覚検査	1年生希望者	各クラス教室
6月7日(木)	8:50～	歯科健診	3年生	図書室

6月の保健目標

『衣服の調節をしよう』

暑い日は、ジャージをぬいで!

生徒保健委員会

6月のメディカルチェック

- 11日(月) つめチェック
 - 18日(月) 歯みがきチェック
 - 22日(金) つめチェック
 - 28日(木) 歯みがきチェック
- ★各クラスで保健委員さんがチェックします! お願いします!