

ほけんだより

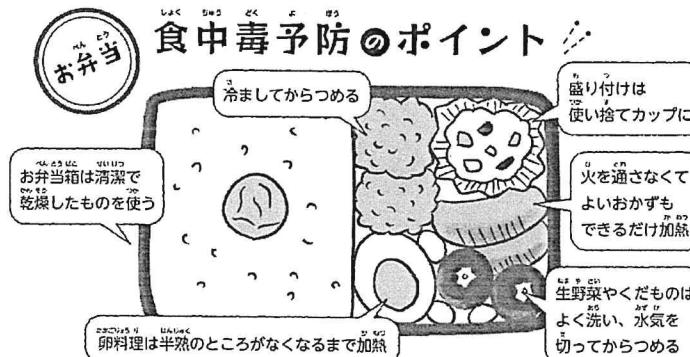
6月

令和5年6月 大泉町立南中学校 保健室

5/8(月)～5/26(金)まで、保健室の教育実習生としてお世話になった青木ひかると申します。この3週間、みなさんと一緒に生活することができてとても楽しかったです。廊下で会うと必ず明るく挨拶をしてくれたり、保健室にいても他の階からみんなの元気な声が聞こえてきたりと、たくさんのエネルギーをもらいながら毎日を過ごすことができました。すてきな思い出をありがとうございました。

さて、まだ梅雨入りは発表されていませんが、これから季節は蒸し暑くなる日や肌寒くなる日もあり、体温調節が難しい日が続きます。風邪などをひかないように気を付けて、体調管理をしっかりと行いましょう。

梅雨時 注意すること



雨の日の「ヒヤリ」

事故を防ぐために

雨の日は事故が起きやすくなります。
大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは?
こんな対策をしてみましょう。

| | | |
|------------------------|------------------------------|--|
| レインシューズをはく | カサをさして自転車にのらない | カサや衣服を派手な色にする |
| 転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたもの | 風にあおられて転ぶかもしれません。レインウェアを着るよう | 車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。 |

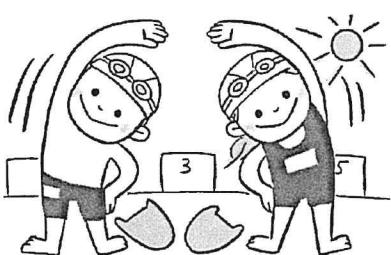
～プールの授業が始まります！～

6月からプールの授業が始まります。安全に楽しく泳ぐためには、いつも以上に健康に気を付けなければなりません。毎日食事や睡眠をしっかりととり、体調を整えて授業に参加しましょう。

プール授業

ルールを守って

事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

～水分補給はしっかりとできていますか？～

「のどが渴いた」と思ったとき、すでに体の水分は足りていません。水筒を忘れずに持参して、こまめに水分をとりましょう。特に運動の前・途中・後は、いつも以上に水分を補給することを心がけましょう。

水分 足りている?

熱

中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!

① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかるれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな

水分補給を心がけましょう。

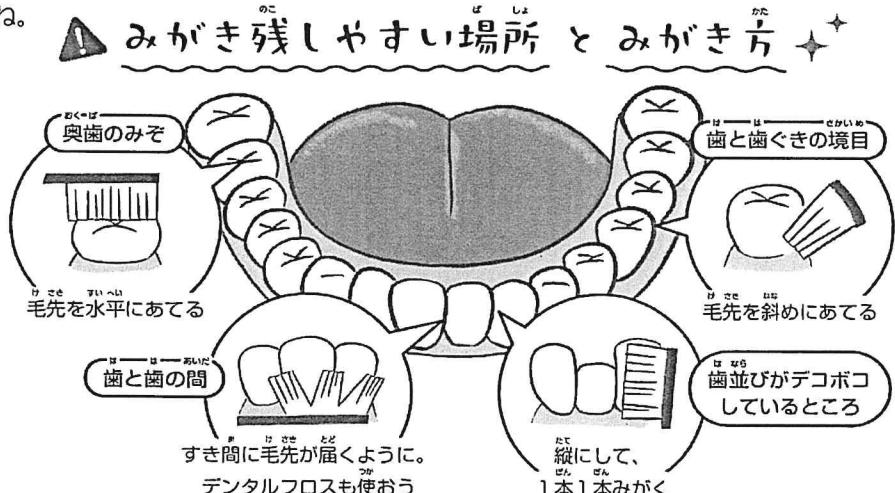




6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です。5/23(火)にすべての学年の歯科検診が終わりました。お知らせをもらった人は、早めに歯医者へ行きましょう。むし歯だけでなく歯の汚れがある人にも、お知らせを出しています。むし歯予防のために定期的に歯医者へ行き、汚れを落としてきれいにしてもらいましょう。

。。。みがき残しができやすい場所とみがき方。。。

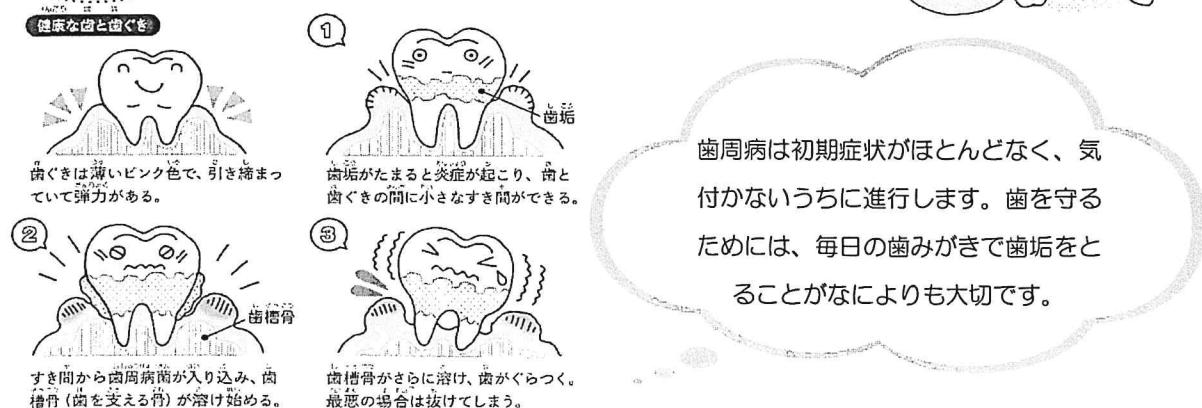
今回の歯科検診では、奥歯がむし歯になっている人が多くいました。奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがきづらい部分です。下のイラストのように、歯の位置によってきれいにみがくことができる歯ブラシの使い方は異なります。鏡を見ながら歯みがきをすることで自分のみがき方の癖を見つけてみると、みがき残しが少なくなるかもしれませんね。



~知ってる？むし歯以外の歯の病気～

最近は、子どもの歯のむし歯は減ってきてるといわれていますが、歯と口の病気は他にもあります。そのなかでも問題となっているのが歯周病です。

歯周病はこうやって進行する



歯周病は

「日本人が歯をなくす原因」

第1位

《よくかんで食べて、歯も口も体も健康に！》

「かむと疲れる…」「めんどくさい」「食べ方なんて関係ない」と思っていませんか？よくかんでゆっくり食べると、体にとっていいことがあります！

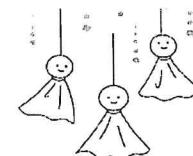
- あごがきたえられる⇒歯や歯ぐきもじょうぶになります
- 食べものを消化しやすくなる⇒胃や腸のはたらきを助けます
- 唾液がたくさん出る⇒むし歯の予防につながります



だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。



3年生のみなさんへ



～充実した修学旅行にするために！～

来週は、いよいよ待ちに待った修学旅行ですね。京都などの景観を楽しみながら、友達との絆が深まる3日間になることを願っています。また、すてきな思い出をつくるためには、元気なこころと体が大切です。

☆今日からしっかりと体調を整えておきましょう☆

- ・早起き早寝をして、十分に睡眠をとりましょう
- ・1日3回バランスのよい食事をとりましょう
- ・こまめに手洗い・うがいをしましょう
- ・心配なところがある人は、おうちの人伝えで早めに病院で診てもらいましょう

