



# ニコニコエイプリデー

日間賀中学校

保健だより

29. 6. 5

気温が高く、汗が出る日が多くなってきました。これから雨の降る日が多く、過ごしにくい日も出てきます。汗をかいたら、そのままにいませんか。汗をかいたままにしているのは、体によくありません。汗をふけるようにハンカチ、タオルを持ってきましょう。また体育、部活動の後に着替えられるように、着替えのTシャツを持ってくるようにしましょう。



5月11日(木)に歯科検診を行いました。その結果をお知らせします。

29年度 歯科検診 結果	むし歯 なし	むし歯が ある (要受診)	歯肉に腫れ がある (要受診)	むし歯になり そうな歯がある (要観察)	歯肉に少し腫れ がある (要観察)
人数(人)	19	7	10	17	14

★むし歯は放っておくと健康な歯や歯肉まで病気になってしまいます。早めの受診をしましょう。

★歯肉の少しの腫れの場合には、ていねいな歯みがきで改善します。歯と歯肉の境目を意識して、みがきましょう。

毎年、むし歯なし、歯肉に腫れがない等の口腔内の状態がよい3年生の生徒の中から2人「よい歯の子」を学校歯科医さんに選んでいただいています。今年度は、右の2人が選ばれました。

**29年度 よい歯の子**

**3年生 鈴木 貴太 くん**

**3年生 鈴木 さくら さん**



**だ液のつのはたらき**

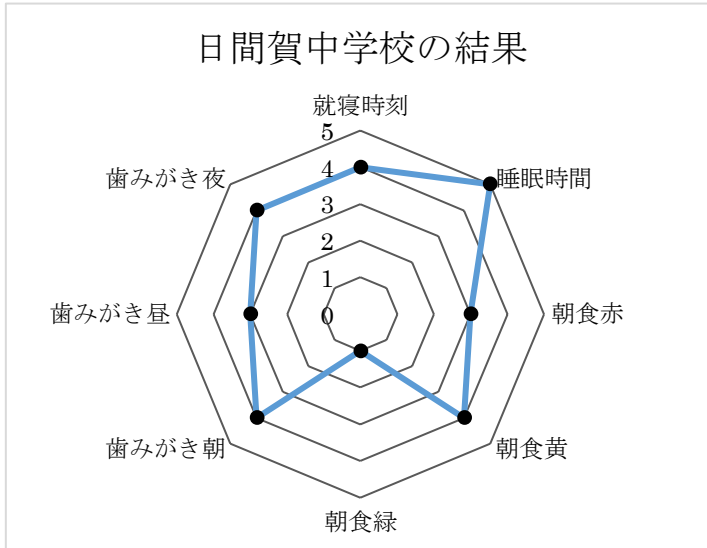
だ液をたくさん出すには

- よくかんで食べる
- かみごたえのあるものを食べる
- 酸味のあるもの(梅干しなど)を食べる

- 1 食べものの消化を助ける
- 2 口の中や歯の汚れを洗い流す
- 3 歯の再石灰化を助ける(むし歯になりそうな歯を元に戻そうとするはたらき)
- 4 口の中の粘膜を保護する
- 5 抗菌作用
- 6 口の中のpH(酸性・アルカリ性の度合い)を調節する

## 生活リズムチェックの結果発表

5月22日～26日の1週間、睡眠、朝食、歯みがきの生活リズムを毎日振り返り、見直しました。1週間の結果をグラフに表しました。大きな円に近づくほど、規則正しい生活が送れています。各項目を右下の表のようにポイント換算してグラフに表しています。



※朝食赤…肉、魚、乳製品等

※朝食黄…ご飯、パン、めん等

※朝食緑…野菜、果物等

＜睡眠時間＞1週間の平均  
7時間以上…5 6時間以上…4  
5時間以上…3 4時間以上…2  
4時間未満…2

＜就寝時刻＞1週間の平均  
～22:59…5  
23:00～23:29…4  
23:30～23:59…3  
0:00～0:59…2 1:00～…1

＜朝食：赤黄緑＞5日間の合計  
食べられた日は1ポイント

＜歯みがき＞1週間の平均  
5分以上…5  
3分以上5分以内…4  
1分以上3分以内…3  
みがいてない…0

へこんでいる部分については、今の生活リズムでは足りない部分になります。この1週間のみ規則正しい生活リズムで過ごせるように気をつけるのではなく、日頃から規則正しい生活リズムを心がけていきましょう。生徒のみなさんが記入した生活リズムチェック表は健康手帳に貼り、学期末に返却します。

### 【睡眠が大切な理由】

- ① 脳と体の疲れをとる
- ② 体を成長させる
- ③ ストレスを解消する
- ④ 免疫力を高める
- ⑤ 記憶を定着させる



スクールカウンセラー 大八木 茉妃 先生

☆ 6月の来校日 8日(木)、22日(木) ☆

相談室は毎放課に開放しています。少し話がしたい、心配ごとがある等理由は何でも大丈夫です。生徒のみなさん、気軽に相談室に行ってみてください。

保護者の方の面談も行っていますので、担任の先生を通じて予約をしてください。