



ニコニコ everyday

日間賀中学校

保健だより

2019.6.3

気温が高くなり、汗が出る日が多くなってきました。また、湿度も高くなってきて、過ごしにくいと感じるようになってきました。部活動や体育で汗をかいた後に着替えができるように、Tシャツを余分に持ってくるようにしてください。また、廊下が滑りやすくなる日もあるので、転ばないように普段以上に気をつけて歩きましょう。



5月9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。

結果	虫歯がある (C)	歯肉に腫れがある (G)	虫歯になりそうな歯が ある(CO)	歯肉に少し腫れが ある(GO)
人数	10	23	26	13

- ★虫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。早めに歯科医院へ受診しましょう。
- ★少し腫れた歯肉は、丁寧な歯磨きで改善することができます。歯と歯肉の境目を意識して、磨きましょう。
- ★歯と歯の間、歯と歯肉の境目などを磨くときには、鏡を使うと便利です。鏡を見ながら歯を磨くと自分で磨いている場所が確認でき、磨けていないところが少なくなります。

虫歯がない、歯肉に腫れがないなどの口腔内の状況がよい3年生の生徒の中から「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1人が選ばれました。



スクールカウンセラー 大八木 菜妃 先生

6月の来校日 13日(木)、20日(木)、26日(水)

7月の来校日 4日(木)、19日(金)

6月と7月は、いつもとは違い木曜日ではない日に来校されるときがあります。

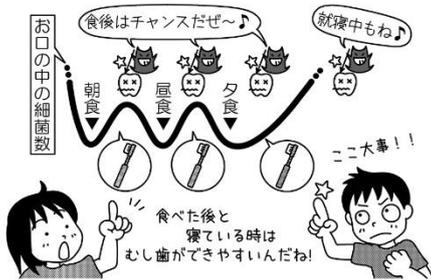
困ったこと、嫌だなと思ったことを誰に話せばいいかわからないときには、相談室へ行ってみましょう。

大八木先生と話をするとスッキリするかもしれません。

保護者の方の面談も行っていますので、担任を通じて予約してください。

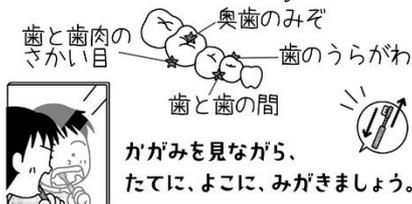


食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



きちんともみがけてる?

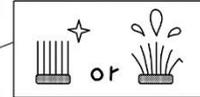
6月4日〜10日
歯と口の健康週間

歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ!



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしてもらいましょう。



熱中症に注意しよう!

だんだんと気温が上がってきて、汗が出るようになってきました。暑くなり始めた時期から熱中症を意識して、予防することが大切です。

<予防方法>

①水分をこまめにとる。

のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。大量に汗をかいたときには、水分補給に合わせて塩分補給も必要です。スポーツドリンクには塩分も含まれています。大量に汗をかく場面では、スポーツドリンクでの水分補給がおすすめです。

②丈夫な身体をつくる。

3色そろったバランスのいい食事やしっかりと休養し、丈夫な身体をつくりましょう。体調管理をしっかり行うことで、熱中症にかかりにくい身体作りをすることが大切です。

③睡眠環境を整える。

通気性や吸水性のいい寝具を使うことやエアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整えましょう。寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、ぐっすり寝ることで疲れを翌日に残さないようにできます。

<お知らせ>

6月4日(火)中学校体育館 6時間目

「自分のことを知っているようで知らない〜ストレスについて考えよう〜」というタイトルで学校保健委員会を行います。お時間のある方は、ぜひお越しください。