

ほけんだより

舟橋村立舟橋中学校
令和5年度 6月号

梅雨に入り、あじさいが美しく咲く季節になりました。各種大会や行事、期末テストなど忙しい日が続きます。心身共に疲れが溜まりやすい時期ですので、無理せず、休養の時間を多く取るように努めましょう。



保健目標

歯や口の健康を大切にしよう

歯みがき



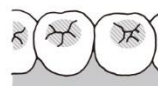
歯周病予防

今年度の歯科検診の結果では、「むし歯」とチェックを受ける生徒は少なく、「要観察歯（むし歯になりそうな歯）」や「歯垢」「歯石」と言われる人が目立ちました。

特に歯と歯ぐきの境目に歯垢が残ると、歯肉炎や歯周病の原因になります。歯周病は、歯をなくす原因の第1位とされていますので、丁寧なブラッシングをしていきましょう。



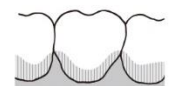
- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でしよう！



～給食後も歯みがきを～

今年度から全校での給食後の歯みがきを再開しました。

クラスの保健委員が、歯みがきの実施や衛生面からしゃべらず磨くことを呼びかけています。

歯みがきセットを忘れずに



みかく順番を



決めよう



熱中症対策を始めよう！



危険！ 熱中症が 起りやすい 3条件

環境

- ・気温（室温）、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

- か
ら
だ
- ・栄養不足
 - ・体調不良
 - ・脱水状態（下痢など）

- 行
動
- ・激しい運動
 - ・慣れない運動
 - ・水分をとっていない



*水筒を毎日 持参してください

【水分補給のポイント】

- ・ 休み時間ごと
1~2口
- ・ 運動「前」にも
200mL程

* 喉が渴く前に
飲むと効果的です。



熱中症予防のための生活習慣



睡眠不足
は危険。
早寝を心
がけて。

十分な睡眠を取る



特に朝食
& 飲み物
の摂取は
大切。

栄養バランスのよい食事



暑さに体を慣らしておく

☆メディアコントロールウィーク実施中☆

☆生徒保健委員会の活動に、全校生徒への「メディアコントロール」の呼びかけがあります。

今月は期末評価期間中に自己チェックをします。

~「メディアコントロールウィーク in JUNE」~

テーマ：よい睡眠をとって、目や体の疲れを癒やそう

期間：6/21(水)~27(火) 7日間

- 項目：①自分で決めた「メディアの終了時刻」
②目のリラックス体操



🌸5月の「メディアコントロールウィーク」の結果よ!

- 項目：①自分で決めた「1日のメディア使用時間」
②実際の使用時間と使用内容

*目標時間を「1時間半~2時間半」に設定した人が多かったです。

*達成率の全校平均は約77%でした。