

ほけんだより 6月

2023年6月1日
滝野川紅葉中学校
保健室

雨が降ると憂鬱な気持ちになったり普段より疲れやすく感じたりしますね。体と心の ON と OFF を上手に使ってメリハリある生活を心がけましょう。不安なことなどができたらスクールカウンセラーさんはじめ、話しやすい先生に相談してください。もちろん保健室でもお待ちしております。みんなで6月を乗り切りましょう！

今月の健康診断

日時	検診内容	対象	備考
1日(木) 13:40~	内科、結核、運動器検診	1年 2・3年未診者	体育着を忘れずに！
8日(木) 9:00~	歯科検診	1・2年	歯磨きをしてから登校しましょう。
9日(金) 5・6校時	身体計測 (身長・体重・視力・聴力)	全学年	体育着とめがねを忘れずに！

健康診断の結果について

各健康診断の結果については、「疑いあり」の場合のみ「健康診断結果のお知らせ」を配布します。「異常なし」の場合は結果の配布はありません。歯科検診の結果については現在の口腔状況をお伝えするために、全員に配布します。すべての健康診断が終了しましたら、結果をまとめた「健康記録カード」を全員に配布します。

「健康診断結果のお知らせ」を受け取りましたら、病院を受診し、結果をご提出ください。既に受診済みまたは通院中の場合でも、「健康診断結果のお知らせ」を配布することがあります。その際はお手数ですが、その旨を担任または養護教諭までご連絡ください。その他、結果について気になることがありましたら、養護教諭までご連絡ください。



今月の保健目標
歯と歯肉の
健康を守ろう

梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてくださいね。

- カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調節
- 頭（髪）を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- 温かいものを食べる



そのダイエット ほんとに必要？

BMI(下の式) 25 以下なら不要かも。

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

もっとも病気になりにくいとされる BMI は 22。
たとえば身長 157cm なら体重は約 54kg
($54 \div 1.57 \div 1.57 = 21.9$)。
健康的な姿が一番魅力的だよ！



～ 歯と歯肉の健康を守ろう！ ～

みなさん、「8020運動」を知っていますか？80歳になっても、20本の自分の歯を残せるように自分の歯を大切にしようという活動のことです。20本くらいの歯があれば、ごはんを美味しく食べることができます。歯磨きは、“磨いている”ではなく“磨けている”ことが大切です。是非、意識して歯磨きをしてみましょう！

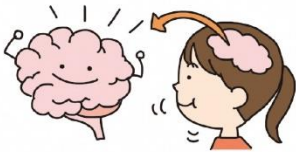


もくひょう
「ひと口30回」！
よくかんで食べよう

ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきににする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はつきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のごれをあらいながしたりします。

なんともおさらい！
歯みがきのキホン クイズ

- Q1. 歯のみがき方、正しいのは？
- ① 歯ブラシを小さく動かし
 - ② 歯ブラシを大きく動かす
- Q2. みがくときの力の強さは？
- ① できるだけ強く
 - ② 力をぬいて軽く
- Q3. 歯ブラシのサイズは？
- ① 大きめのものがみがきやすい
 - ② 小さめのものがみがきやすい
- Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？
- ① 毛先が開いてきたとき
 - ② 毛がぬけてきたとき
- Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？
- ① 毛先のはばいっぱいに
 - ② 毛先のはばの1/3くらいに
- (こたえ) Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①、Q5…②

～間違え探し～ 7つの間違いを見つけてね！

