

ほけんだより



平成30年6月1日
北区立神谷中学校
保健室発行

運動会に修学旅行と忙しかった5月が終わり、あっという間に6月になりました。ジメジメと蒸し暑い日が多くなってきましたが、衣服の調整や規則正しい生活などを実践し、体調管理に気をつけて元気に過ごしたいですね。

6月保健目標 「歯と口の健康を守ろう」

歯と脳の意外な関係

頭の良いネズミはどっち？


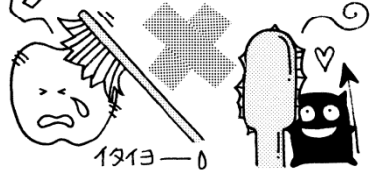

こんな実験があります。迷路のゴールにネズミの餌をおき、2匹のネズミに競争をさせました。1匹は「かみごたえのある餌を食べて育ったネズミ」、もう一匹は「やわらかい餌を食べて育ったネズミ」。さて、どちらが速くゴールにたどり着いたでしょうか。答えは、「かみごたえのある餌を食べて育ったネズミ」です。脳には口と関係した神経がたくさんあります。「よく噛むこと」は脳を刺激し、集中力や記憶力アップにつながります。6月末には、今年度1回目の定期考査があります。勉強に加えて「よく噛むこと」を意識して生活してみてもはどうでしょうか。

あなたは
きちんとみがけてる？

6月4日
～6月10日

歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとされています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

<p>歯みがきは食後3分以内が効果的！</p> <p>むし歯ができやすいのは食後5～20分。</p> <p>食べたらずぐみがく</p> <p>学校でもみがこうね。</p> 	<p>歯ブラシはきれい!?</p>  <p>毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。</p>	<p>歯の1本1本をていねいにみがこう！</p> <p>歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。</p> <p>あーん</p> <p>1か所も10回くらいみがくといいよ</p> 
---	--	---

今月の保健行事

6月7日(木)	歯科検診	全学年	朝、歯磨きをしてから登校しましょう。
6月14日(木)	歯科講話	1年生	学校歯科医の先生にお越しいたします。

もうすぐプールが始まります♪

耳鼻科検診や眼科検診で受診勧告書を受け取った人は、早めに病院を受診しましょう。特に「耳孔栓塞」と診断された人は、プールの水が耳に入ることによって中耳炎になることがあるため、治療が完了するまで、プールに入ることができません。プール開始までに医療機関を受診し、学校に受診報告書を提出してください。

保護者の方へ ～早退・保健室来室時の家庭連絡票について～

お子様が学校から早退をする場合や、けがや体調不良のため保健室に来室し家庭で様子を見ていただきたいときはお子様に家庭連絡票をお渡しします。内容をご確認いただき、ご家庭での様子を学校へお伝えください。

今月の保健室 「ケガ人なしの木」

神谷中学校に着任して2か月、保健室の来室がとても少ないことに驚きました。安全に気をつけて、日々の生活を送っている神谷中の生徒が素晴らしいなと思いました。そこで、2年生に協力してもらい「ケガ人なしの木」を作りました。ケガ人が一人もいなかった日には、木に「なし」の実がなります。4月は 個、5月は 個実りました。1年間でいくつ、実がなるか楽しみです。

