

ほけんだより



平成30年7月2日
北区立神谷中学校
保健室発行

今年度1回目の定期テストが終わり、夏休みに向け楽しい予定を立て始めている人も多いのではないのでしょうか。3年生にとっては、それぞれの進路に向けて本腰を入れて準備を始める時期ですね。気象庁によれば、今年の夏も厳しい暑さとなることが予想されています。充実した夏休みを送るためにも、規則正しい生活と熱中症の予防を心がけましょう。



今月の保健目標

「暑さに負けない、身体づくりをしよう」



7月の保健行事

7月5日(木)	宿泊学習保健調査 提出 締切	対象 1年生・2年生
7月13日(金)	宿泊学習事前健診	対象 希望者、内科検診未受診者

意外と知らない？ 下着の効果

ジメジメと蒸し暑い日や、気温が高い日にはなるべく快適に過ごしたいですね。涼しく過ごすためには薄着をするだけでなく、下着を着ることも効果的です。

効果①皮膚温度を下げる

真夏には、人は1日3Lもの汗をかきといわれます。汗は乾くときに、皮膚温度を下げ、体温を調節する働きをします。下着を着ることで、汗がしっかり吸い取られ、早く皮膚温度が下がる効果が期待できます。また、衣服内のムシを解消し快適に過ごすことができます。



効果②臭いの予防になる

汗は本来、無臭ですが放置しておくと、菌が繁殖し「汗の臭い」が発生します。下着を着ることで菌の繁殖を抑え、臭いの軽減効果が期待できます。

下着の選び方のポイント

- ・吸収性に優れた素材
- ・肌に優しい素材
- ・汗が目立たない色
(白やベージュなど)



1年生を対象に 歯科講話を行いました

6月14日(木) 学校歯科医の小川享宏先生にお越しいただき、むし歯と歯肉炎の予防についてご指導をいただきました。生徒の感想をいくつか紹介します。

- ★歯科講話の話はとてもわかりやすかった。歯肉炎にならないようにしたいと思った。
- ★歯肉炎について何も知らなかったけど、話を聞いて、歯肉炎はどんなものか、歯にどんな影響を及ぼすのかが分かった。これからは入念に歯を磨き、きちんと歯の手入れをしていきたいと思った。
- ★歯肉が腫れている写真が印象に残った。また、歯垢がたくさんついている写真を見て、このような状態にならないように、(歯ブラシの)つま先やかかと、わきを使い分けて丁寧に磨くようにしたい。
- ★自分の歯の磨き方はほとんど間違っていたことに気づき、とても驚いた。

歯科講話で学んだことを、習慣化し健康な口腔環境の維持に役立てましょう!

平成30年度よい歯の表彰 受賞生徒

6月の歯と口の健康習慣にあたり、今年度歯科健康診断において、むし歯0、歯垢歯肉の状態良好と診断された中で、特に口腔環境が良かった生徒を選出し、表彰しました。

- | | |
|---------------|----------------|
| 1年1組 鳥塚 陵太 さん | 1年2組 齋藤 ななみ さん |
| 2年1組 和田 蓮翔 さん | 2年1組 稲垣 有紗 さん |
| 3年1組 渡邊 陸 さん | 3年2組 三好 二葉 さん |

おめでとうございます! 9日の生徒会朝礼で表彰を行います。