

ほけんだより 7月

習志野市立第一中学校 保健室



3年生の運動部の人たちは、総体も始まり、いよいよ最後の大きな大会に向けて練習により励んでいることでしょう。夏休みまであと数日。体調のコントロールをしつつ、元気に1学期が終えられるといいですね。



7月の保健目標

生活のリズムを整え、規則正しい生活を送ろう



朝から気温や湿度が高い日もあり、そのような日は特に「だるい」「体が重い」と言って来室する生徒が多くみられます。一中生話を聞いていると、「寝る時間は遅いけど、朝練があるから朝は早く起きる」、「お風呂に入らずシャワーのみ」という生徒が多い気がします。疲れがたまりやすいこの時期、普段より多めに睡眠をとることや、お風呂に入って血行をよくすることで、疲れが取れるといいですね。

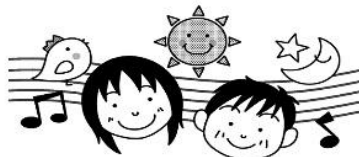


夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



保護者の方へ

○1学期に行われた健康診断の結果を配付しました。今年度より、回収する必要はありませんので、ご家庭で保管をお願いいたします。すでに検査や治療が済んでいる場合もあると思いますが、定期健康診断時の結果として記載してありますので御了承ください。

○ニュースでご存じの方も多いかと思いますが、今年はヘルパンギーナが大流行しております。また、それ以外の感染症による欠席のご連絡もいただいております。朝は元気でも、日中に急に発熱して早退する生徒もいます。お仕事のご都合などで通常と連絡先が異なる日は、その旨、お子様にもお伝えいただけますようお願いいたします。また、連絡先が変更になった場合は、学校までお知らせください。

1年生対象に

歯科保健講話がありました



6月27日(火)に、習志野市役所健康支援課より歯科衛生士の阿部有花先生、鎌田はるか先生をお招きし、日頃の生活習慣のチェックから、中学生時期にむし歯になりやすい歯、歯肉炎や歯周病などなど様々な面からお話をさせていただきました。例年、体育館で行っていましたが、今年は Teams による配信で、各クラスで聞きました。クラスの大型モニターで受講することで、歯肉の色や状態などの画像もとても鮮明にみられ、よりわかりやすかったと思います。

○むし歯は、歯が生えて間もない頃になりやすい

生えた直後の歯の表面は、大きな穴がたくさん開いており、汚れが付きやすく、また、酸に対する抵抗力が弱く、溶けやすい。一方で、フッ化物を取り込みやすい時期でもあるため、歯の質を強化するのに最適な時期でもある。



○歯肉炎・歯周病の要因になるもの

- 悪い歯並び・口の中に関心が薄い・
- やわらかいもの、甘いものばかり食べる・
- 口で呼吸する・タバコ・歯ぎしり・
- 思春期、妊娠・生活リズムの乱れ



1年生の感想の中から・・・

○クイズもあって、画像もあったのでとても良かったです。しかも、内容が分かりやすかったし、改めて歯の大切さを感じた。あと、むし歯や歯周病になった時の大変さを知ること、むし歯や歯周病になったら苦しむことが分かり、毎日歯磨きをすることを徹底したいです。

○歯が生え変わる今の時期に、歯磨きを細かくしたり、生活習慣の見直しをしたりすることが、大人になった後のこれからの歯や全身の健康を守るものだと学ぶことができました。自分の健康をこれからも守っていくために、毎日自分の口内のことを気にかけていきたいなと思いました。

○歯の健康は体の健康にもつながることが分かったから、今後は健康でいるためにきちんと歯を磨いていこうと思います。十二歳臼歯というものがむし歯になりやすいと言っていたので、そこを重点的に磨いていこうと思います。

○歯垢の発生の原因や口呼吸したりなど、日常生活が原因になることがあることについて印象に残った。また歯ブラシの使い方(鉛筆の持ち方で、90度で磨くなどなど)について理解した。

おめでとうございます!

めざせ8020! 歯と口の健康づくり標語コンクール結果のお知らせ

<中学生の部>

第1位 2-〇 〇〇 〇〇 さん

「白い歯は 健康支える パートナー」

第2位 3-〇 〇〇 〇〇 さん

「セルフケア 続けることから はじめよう」