



令和6年6月3日
 矢島中学校保健室
 No. 3

5月は寒暖差が激しく、体調を崩す生徒が多くみられました。先月に引き続き、この季節は疲れがたまりやすく、心も体も今ひとつ調子が出ないという人もいるかもしれません。睡眠・食事をしっかりとって、この時期を乗り切りましょうね。地区総体も近づいてきました。矢中生のがんばりを応援しています！

がっ ほけんぎょうじ
6月の保健行事

検査項目	月日	時間	対象学年	場所	事前の準備など
歯科健診 (未受診者)	6/4(火)	13:30~	未受診者	小学校 3階ホール	歯ブラシを忘れない。
眼科健診	6/7(金)	14:10頃~	全校	保健室	前髪が目にかからないようにする。
血液検査	6/11(火)	9:30頃~	2年	保健室	体育着(半そで)を準備する。

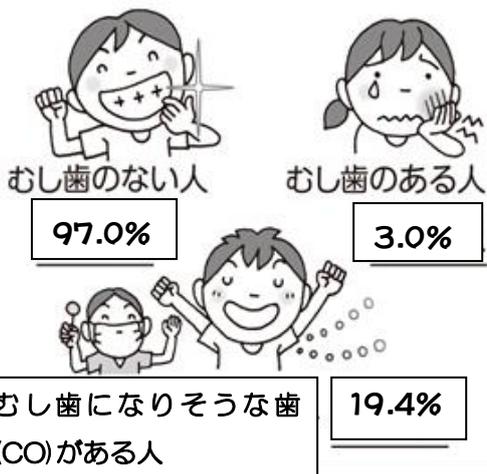


先日、歯科検診を実施しました。歯と口の健康状態が良い人がとても多かったです。素晴らしいですね！

今年度も、今週から水曜日のMSの時間にフッ化物洗口を実施します。今のよい歯の状態を保つためにも、この習慣を続けていきましょう。

矢中生の歯の状態

痛くなくても歯医者さんへ～定期検診のススメ～

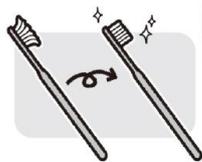


虫歯がなかった人も、半年に一回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、プロによるケアも活用して手入れを怠らないことが肝心です。



じょうずな
歯みがき
7つのコツ

歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

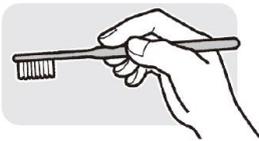
毛先が
ひろがって
いたら
替えましょ
う

歯みがき粉の
つけ方



歯ブラシの2分の1
くらいでオッケー

歯ブラシの
持ち方



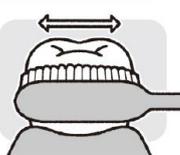
えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方



歯の面に
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯ブラシが
広がらないくらい
の力がベスト

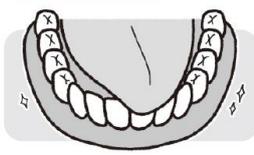
みがく時には



1本1本ていねいに

10
1本につき
20回が目安

みがき
終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう



出やすい時期です

地区総体が近づき、部活動強調期間に入っていますが、疲れから体調を崩し、保健室に来室する生徒が増えています。自分にできる方法で疲れを取り、万全の体調で総体に臨みましょう。

疲れを取る方法1 バランスのよい食事を意識する

糖質、脂質、たんぱく質に加えて、ビタミンやミネラルを摂りましょう。レバーやうなぎ、卵、納豆に多く含まれるビタミンB2は、疲労の原因となる物質を除去するのに必要です。乳製品や干しえび、じゃこなどに多く含まれるカルシウムは、精神的な疲労の回復を助けます。



疲れを取る方法2 入浴で身体を温める

お風呂をシャワーで済ませていませんか？40℃くらいのぬるめのお湯に10～15分くらいゆったり浸かりましょう。



疲れを取る方法3 質のよい睡眠をとる

睡眠は、疲労回復に最も効果があると言われています。中学生の理想的な睡眠時間は8～10時間です。朝起きる時間から逆算して寝る時間を決め、睡眠時間を確保しましょう。



保護者の方へ

健康診断の結果、受診が必要なお子さんには「受診のおすすめ」を配付しています。すでに受診済みの場合は、おうちの方が記入していただいて構いませんので、学校へ提出して下さるようお願いいたします。（歯科健診については、受診した全員に結果をお知らせしています。）