

保健だより 6月



令和5年度6月
中里中学校
保健室

6月は期末テストや球技大会等の学校行事もあり、なんだか慌ただしい日々ですね。梅雨に入り、雨の日も多くなってきました。体調や安全に気をつけて、上手に息抜きをしながら過ごしていきましょう。

今月の保健目標



歯について知ろう

梅雨時を健康に過ごそう



歯科検診・歯科指導を実施しました



5月25日に学校歯科医・谷越先生にご来校いただき、歯科検診・歯科指導を実施しました。今話題のアニメ等を取り入れた楽しい歯科指導で、生徒たちからは「歯科検診のことを楽しみながら知ることができました。」「アニメなどで説明してもらってとっても分かりやすかったです。」といった感想が聞かれました。

①歯科検診は…あの短時間で「**歯並び**」、「**噛み具合**」、「**むし歯**」、「**歯周病**」を見ている！

②**CO**はむし歯の前段階であるが、むし歯になってしまう（なっている）可能性も高い。今日**むし歯**といわれなかったからといって、**油断してはいけないのだ！**

③歯科検診で問題なくても**定期的に歯医者に行ってみてもらうようにしよう！**

3つのポイントだ！しっかり確認しよう。



痛くなくても歯医者さんへ ～定期検診のススメ～

歯みがきなどの口腔ケアが正しく習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とはいえ、どうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちですね。

そこで、歯科医院での定期検診をおすすめします。歯は『一生もの』なので、セルフケアとプロケアを組み合わせ、歯と口の健康を維持していきましょう。

2つのケアで

セルフケア



プロケア



歯と口を健康に

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

中里中学校の朝食摂取状況について

5月に食生活に関するアンケートを行ったところ、中中生で「毎日朝食を食べている」と答えた生徒は約**38%**であり、ここ数年の県内平均の値と比較しても**かなり低い値**でした。

そこで、7月3日（月）～9日（金）を『**朝食強化 Week**』とし、朝食の習慣化を図る活動を実施します。自分の生活習慣を見直し、**毎日朝ご飯を食べることを習慣に**していきましょう！



7月3日（月）～9日（金） 朝食強化 Week



取組内容

- ①**毎日必ず朝食を食べる**。（自分の体調や食欲に応じて量・食べるものは調整しましょう。）
- ②期間内の1日以上で、**朝食の準備にかかわる（手伝いに取り組む）**。
※手伝いは、箸や料理の配膳、調理の手伝いなど、朝食に関わればなんでもOKです。

✿保護者の方へ✿

朝のお忙しい時間帯に恐縮ですが、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。