

# ほけんだより 6月



あっという間に6月になり、今学期も残すところあと2か月ですね。

松江第一中学校 保健室

先日は運動会、お疲れさまでした!!当日は曇り空で、暑すぎず寒すぎず、競技に取り組みやすい1日となりました。グラウンドでは、仲間と声をかけ合いながら一生懸命走る姿や、最後まであきらめずに競技に向かう姿がたくさん見られました。救護室から見ている、みなさんの頑張りがよく伝わってきました。

運動会は、順位や勝敗だけではなく、仲間と協力することや、自分の役割を果たすことの大切さを感じられる行事です。本番に向けて練習を重ねた日々や、友達と励まし合いながら過ごした時間も、みなさんにとって大切な経験になったのではないのでしょうか。

さて、大きな行事が終わると、「やり切った!」という達成感とともに、気付かないうちに心や体に疲れがたまっていることがあります。運動会当日は元気に過ごせていても、その後になって眠気が続いたり、集中しにくくなったり、なんとなくやる気が出なかつたりすることもあります。これは特別なことではなく、一生懸命頑張ったからこそ起こる自然な反応です。疲れをため込まないためには、十分な睡眠をとることはもちろん、自分なりにリラックスできる時間をつくることも大切です。好きな音楽を聴く、本を読む、ゆっくりお風呂に入る、家族や友達と話をするなど、ほっとできる時間を意識して取り入れてください。心と体をしっかり休ませながら、これからの学校生活も元気に過ごしていきましょう。

## ◎健診関係のお話◎

6月25日(木)の歯科健診(2年4,5,6組・3年生・8組対象)で、学校で行う今年度の健診(検診)はすべて終了です。ご協力ありがとうございました!尿検査に関しては、生徒だけではなく保護者の方も朝早く提出しにきてくださり、とても助かりました。

今年度も欠席者健診(検診)のお知らせを配布させていただきます。本校の校医や区内の校医のクリニックで健診を受けられるものがありますので、欠席者健診のお知らせを受け取りましたら、内容をご確認のうえ受診をお願いします。(受診は任意です!)

ご不明点等ありましたら、養護教諭までお気軽にご連絡ください!

## 夏に向けて体力をつけよう!!

今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時季に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、すなわち「暑熱順化<sup>しよねつじゆんか</sup>」が大切です!

まず心がけたいのは、適度な運動。運動して汗をかく習慣によって、体に備わった汗による体温調節のシステムが働きやすくなります。また、お風呂につかって汗をかいて体温を上げることもオススメです。その他、早寝早起きや朝食をしっかりと食べる習慣も、

夏場の体力維持につながります。

部活動を頑張ったり、花火大会や夏祭りなどのイベントに友達と出かけたりするためにも、健康には気をつけましょう!



## 食中毒予防の3原則

### 菌をつけない

- 手をよく洗う
- 調理器具の洗浄・消毒をする



### 菌を増やさない

- 調理後、早めに食べる
- 常温で放置せず、適切な温度で管理する



### 菌をやっつける

- 中心部までしっかり加熱する



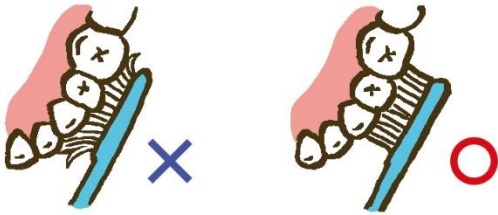
## 〔給食後の歯みがきについて〕

◎江戸川区では、歯みがき習慣を定着化し、むし歯罹患率を下げることを目的に給食後の歯みがきを実施しています。本校では希望者のみ、給食後に歯磨きを行っております。希望者は、歯ブラシとコップの自己管理をお願いします。  
※給食後の歯磨きは強制ではありません。

# 知ってる？ 歯みがきのNGポイント

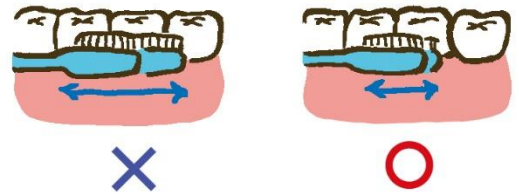
### NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



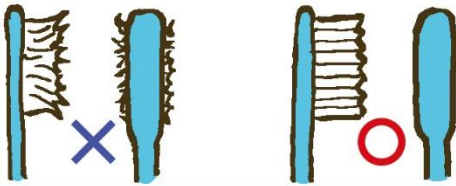
### NG 歯ブラシを大きく動かすすぎる

→みがき残しが多くなるので、1〜2本分ずつ小さざみに動かしてみがこう



### NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

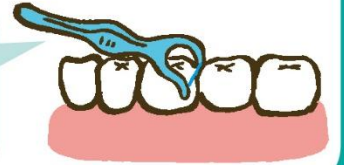
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



### NG 歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には  
持ち手のあるタイプが  
おすすめ!



## 歯みがき習慣の重要性



- ◆ 歯みがきをすることでむし歯や歯周病を予防することができます。
- ◆ ウイルスが口腔内から体の中に入ることを予防することができますといわれています。
- ◆ 感染症の予防には、「手洗い」「うがい」「**口腔内の健康管理**」が大切です。給食後の歯みがきを行い、口腔内の衛生を保つことが重要です。また、**ご家庭でも継続して歯みがきに取り組むことにより、歯みがき習慣の定着が期待できます。**歯みがき習慣が定着すると、将来にわたり健康な歯を維持することができると考えられます。

## 給食後の歯みがきの実施

- ◆ 給食後の歯みがきを通じて、歯みがき習慣を身に付けることにより、生徒のむし歯罹患率を下げるため、希望者のみ「給食後の歯みがき」を実施します。実施する生徒は、**歯ブラシ、コップの持参**にご協力をお願いいたします。



(参考) 江戸川区教区委員会事務局 「給食後の歯みがきについて」

