

ほけんだより

野間中学校 保健室 H28.6.13

今月の保健目標

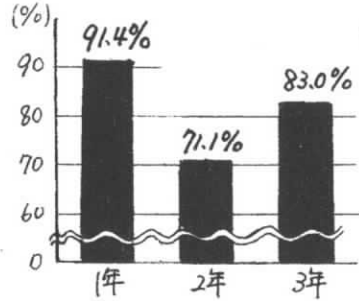
歯を大セカにしよう



歯みがき週間実施中!!

今年度、定期的に歯みがき週間を実施し、積極的な歯みがきを呼びかけています。

〈歯ブラシ所持率〉4月の歯みがき週間(4/19~22)



まずは歯ブラシを持って来ないと歯みがきはできません。まだ準備できていない人は、すぐに用意しましょう!!



歯みがき週間でなくても、給食後に歯みがきすることはもちろんOKです! すずんで歯みがきをしましょう!



ゼーんぶ「歯」のおかげ

口に関係あることも、ないことも、歯があるおかげでできてることがたくさんあります。

☺ 朝、さわやかな笑顔で「おはよう」



歯がないと...口がずぼんで上手に笑ったりあいたたりできません。

☺ 朝ごはんが、今日もおいしい!

歯がないと...上手にかむことができません、食べ物の味を感じることもできません。



☺ スポーツテストでよい結果が出た!

歯がないと...ここの一番のふんばり時にかみしめることができません。

身体測定の結果 (H28~座高の測定はありません。)

| | 男子 | | 女子 | |
|----|--------|--------|--------|--------|
| | 身長(cm) | 体重(kg) | 身長(cm) | 体重(kg) |
| 1年 | 153.4 | 43.7 | 151.3 | 45.1 |
| 2年 | 159.3 | 47.5 | 156.1 | 47.3 |
| 3年 | 164.8 | 55.6 | 156.8 | 51.2 |

成長には個人差があります。これは平均ですので、参考程度にしてください。



眼科検診について



眼科検診については、学校から「受診のお知らせ」は出しません。眼がかゆいなどの異変を感じたら、病院を受診してください。

一保護者の方へ

4月から保健調査票をはじめとする多くの保健関係書類の提出ありがとうございました。

一つずつ健康診断が終わり、「結果のお知らせ」や「受診のお知らせ」を渡しています。受診が必要なものについては、早く医療機関を受診して、報告書を学校へ提出してください。健診結果等で、ご不明な点がありましたら養護教諭47内までご連絡ください。

今後とも、子どもたちの健やかな成長のため、ご協力お願いいたします。



5/24~26、3年生の小修学旅行がありました。サミット期間中で、いたるところに警察官。そんな中、3年生は自ら考え、行動し、立派な姿を見せてくれました。次は2年生の郡上八幡研修。どんな姿を見せてくれるのか、今から楽しみです!!



梅雨を元気にすごそう

① 食中毒に注意!

湿気の多い梅雨時に注意が必要です。手をよく洗ってきれいなハンカチで拭きましょう。この時期は生食はなるべく避けて火の通った料理を食べるようにしましょう。

② 傘は凶器になる

傘を広げる時、人混みで使用する時、周りを見てください。意外と危険なのが使用していない時!! 振り回していませんか? 後ろにはいませんか?



③ 体調管理を心がけて

梅雨は天気によって気温が大きく変わります。暑い日だと思ったら、急に冷え込んだり...この寒暖差で体調をくずす方が多くなります。汗をかいたら拭くことも体調管理の1つです。

④ けがを防ごう

雨が降ると廊下がとってまずべりやすくなります。(野間中は特に!!) 廊下を走らないように! 1時間に余裕をもって行動しましょう。

⑤ 熱中症に注意!

夏はまだ! と思いませんか? 実は、今こそ熱中症に気を配る季節です。こまめな水分補給を心がけて、少しずつ暑さにならだま慣らしていきましょう。

この時季に咲く紫陽花の花言葉は「家族団らん」だそうです。雨で出かけられない時、おうちの人とのんびり話をするのもいいですね。



保健室の → ペジサイ