

今月の保健目標

歯を大切にしよう

ほけんだより 6

保健室 / 2019年6月4日発行



今年度は毎日、給食後に歯みがきをしています。当日前には「おてきたぞ」でしょうか？
生徒会のスローガンは「**自考**」ですね。
自ら考え、互いに共有し、野間中全員で歯みがきをしていきましょう！

6月の予定

保健関係行事も盛りだくさんです!!

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1	2
				世界禁煙デー		
				← 禁煙週間(31日~6日)		
3	4	5	6	7	8	9
				SC		
				← 修学旅行事前指導		
				← 歯と口の健康週間(4日~10日)		
10	11	12	13	14	15	16
← 3年修学旅行			3年休業日	SC		
				← 歯科検診(1年生)		
17	18	19	20	21	22	23
← 歯科検診(2年生)		← 歯科検診(3年生)		← 郡上八幡事前指導		
← 歯みがき強化週間(14日~20)				← 2年郡上八幡研修		
24	25	26	27	28	29	30
← 2年生代休				← テスト週間		
1	2	3	4	5	6	7
期末テスト	期末テスト	期末テスト 学校保健委員会		SC		
				← スクールカウンセラー来校日です。希望される方は担任室に養考室にお申し送りください。		



歯みがき、どうして必要?

野生のウマやライオンが歯みがきをすることはありません。また、むし歯になることもほとんどありません。なぜでしょうか？

ヒントは食べているもの。みなさんが食べているものの中には、やわらかいものや甘いお菓子もありません。やわらかいものは歯にくっつき、そこに菌がたまりやすくなります。しかも、甘いものには「糖」が含まれていて、これがむし歯菌の大好物。そしてむし歯菌のうんち(酸)が歯を溶かし、むし歯となります。だから食後の歯みがきが必要なんです。



熱中症に注意

5月の終わりから30℃近くまで気温が上昇する日が増えました。熱中症で搬送され、病院で処置を受けている人がたくさんいます。今から予防のポイントをおさえて、熱中症対策をはじめましょう！



予告 第1回 学校保健委員会 開催します。

「けがの予防」をテーマに、理学療法士 四ノ宮祐介 様に体重をかけながら、講演をしていただきます。ぜひご参加ください。
 日時 令和元年7月3日(水) 12:30~
 場所 野間中学校 体育館
 持ち物 動きやすい服装、水筒、筆記用具



POINT 1 水分補給
 体調を崩してからの水分補給では遅いです！休み時間などのこまめな水分補給を心がけましょう。

POINT 2 休けいと無理はしないこと
 休けい時には、日影や風通しのよいところに移動しましょう。少しでもいつもと体調が違えば、無理はやめましょう。軽慢は禁物です。

