

保健だより



R5. 6. 8
世知原中学校
保健室

今年は、例年より早い梅雨入りとなりました。この時期は、頭痛がしたり体が重くなったりと不調が出やすい人も多いのではないのでしょうか。長引く不調がみられる場合は、一度医療機関に相談することも大切です。そして、気持ちをリラックスする時間をつくり、気持ちの良い過ごし方を探してみるのもいいですね。

6月4～10日は「歯と口の衛生週間」です

◎フッ化物洗口が始まりました

佐世保市では、むし歯をもたない子どもが増えている中、むし歯をもつ子どもも依然として残っており、二極化の傾向が見られます。長崎県及び佐世保市では、むし歯を持つ子どもとそうでない子どもの二極化の課題に対応するためにも、その意義と効果を認め、集団でのフッ化物洗口を進めています。

～佐世保市教育委員会発行「むし歯予防のためのフッ化物洗口リーフレット」より～

○実施方法 毎週火曜日 健康観察後 8:10～8:15

○対象 希望者で同意書を提出している人

朝食後の歯磨きを忘れずに。



◎給食後の歯みがきに全校で取り組んでいます

保健委員会では、昼休みの歯磨きをみんなで取り組むよう呼びかけています。食後は、口の中が酸性に傾き、むし歯菌が活発になりやすいと言われています。給食後の歯磨きを通して、歯の健康について意識をする時間にしてほしいと思っています。

◎ブラッシング指導を行います

6月14日(水)	2年 男子9名	6月26日(月)	3年 男子10名
6月15日(木)	2年 女子5名	6月27日(火)	3年 男子10名
6月16日(金)	2年 女子6名	6月30日(金)	3年 女子6名
6月19日(月)	1年 男子6名	7月 3日(月)	B組
6月20日(火)	1年 女子8名		



●準備物：歯ブラシ、コップ、タオル

染め出し液を使用するため、アレルギー等で実施できない場合は、保健室 野元まで申し出てください。

今年もご協力をお願いします！



「チャレンジ！メディアコントロール週間」

学校保健委員会の企画として、定期テスト前一週間を「チャレンジ！メディアコントロール週間」として位置づけて、①SNS との付き合い方の見直し、②生活リズムの見直し③家庭学習時間の確保を目的として取り組んでいく予定です。

期間中のご家庭でのご支援をよろしくお願いいたします。また、取組み後は、カードに保護者の方からも一言感想を書いていただきますようお願いいたします。

期間 … 6月14日(水)～22日(木)まで

定期テストは 6月21日(水)～23日(金)です

体育の授業で水泳指導が始まります

水泳指導は体調の管理が大切です。冷えて体調を崩さないよう朝ごはんをしっかり摂って、事故やケガにつながらないようにしましょう。

- 泳ぐ前には
- ◆前の日はしっかり眠る
 - ◆朝、健康観察をする
 - ◆朝ごはんを食べる
 - ◆手、足の爪を切る
 - ◆準備体操はしっかりとする



熱中症予防ポイント



○規則正しい生活をする

→寝不足だったり朝ごはんを抜いたりしていると、体調を崩しやすくなります。

○外出するときは暑さを避ける

→帽子や日傘で日射しをふせぐ。涼しい服装をする。

○こまめに水分と塩分を補給する

→汗をかくと、血液中の水分や塩分が不足し、熱中症にかかりやすくなります。

○こんな日は要注意

→気温が高い・風が弱い・湿度が高い・急に暑くなった

いよいよ週末は市中体、皆さんの健闘をお祈りしています。

※学校に待機する生徒は、10日(土)・11日は(日)は昼で下校ですが、12日(月)は【お弁当】が必要となります。よろしくお願いいたします。

