

保健だより

6月号



令和4年5月31日
蟹江北中学校 保健室

年間プラス言葉「ありがとう」プラス言葉「笑顔」

今月の保健目標：歯の健康について考えよう 今月の安全目標：梅雨時の衛生に気をつけ、安全に過ごそう

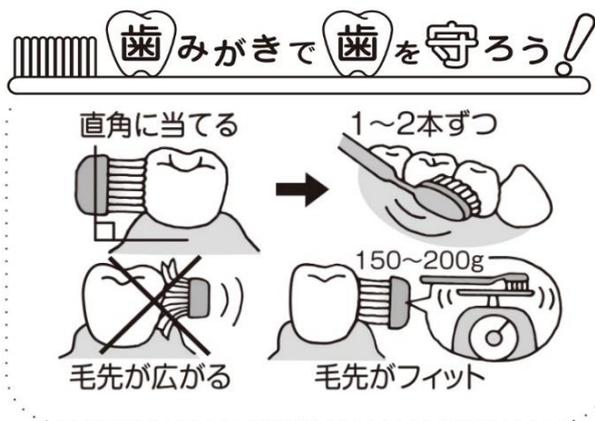
もうすぐ梅雨の季節がやってきます。雨の日が続き、湿度の高く蒸し暑い日が続きます。登校途中に雨で靴下がバタバタになって気持ち悪い…とならないように予備の靴下を常にかばんに入れておくことをおすすめします！また、急な暑さに体が対応できずに軽い熱中症になる生徒がいます。水分補給をする、無理をしないようにするなど自己管理能力を高めましょう！

歯と口の健康について

5月に歯科検診が終わりました。歯科医の先生はむし歯以外に何を診てくれているか知っていますか？実は「歯並び」「顎関節の状態」「歯肉の状態」も診てくれています。歯科検診の結果を生徒全員に配布しました。自分の口の中の健康状態はどうでしたか？

「CO…むし歯になりそうな歯があります」「GO…軽度の歯周炎があります」等に○印のあった人も歯みがきで改善することができます！！歯は1本1本の形

が違うので場所によっては歯ブラシを当てにくい場所もあります。右の図を参考に歯みがきをしてみましょう！また、歯みがきをすると血が出たり、歯肉が腫れていたりしませんか？歯肉炎を放置していると歯周病に進行し周りの骨を溶かして歯が抜けてしまいます。歯を失くす原因で一番多いのは、むし歯ではなく歯周病です。そうならないために、毎日自分でしっかりと歯みがきなどの「セルフケア」と歯医者さんで定期的な歯のチェックをしてもらう「プロケア」で予防をしましょう。



スポーツ選手は歯を大切にしますか？

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくなないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのです。



保護者の方へお知らせ

歯科検診の結果については、生徒全員に『お知らせ』を配布しました。所見のあった場合は、お子様の健康管理のためにもできるだけ早く受診されますよう、お勧めいたします。また、受診されましたら『受診結果』を学校へ提出していただきますようお願いいたします。

衛生点検の結果(5月16日実施)



今年度より保健委員の活動として衛生点検を実施しています。チェック項目は「ハンカチを持っているか」「爪が伸びていないか」です。以下は5月16日(月)の実施の結果です。

感染症予防のために手を洗うことはできていますが、ハンカチで水分をきちんとふき取ることも大切です。また、爪の先は汚れがたまりやすい部分です。爪を切って清潔を保ちましょう。ご家庭でもお子様が毎日清潔なハンカチを持っているか、爪が伸びていないか確認をお願いします。

年	組	ハンカチ忘れ	爪が長い人	年	組	ハンカチ忘れ	爪が長い人	年	組	ハンカチ忘れ	爪が長い人	組	ハンカチ忘れ	爪が長い人
1	A	4	2	2	A	9	3	3	A	6	1	F	0	1
	B	4	0		B	5	6		※F組1名交流にて実施					
	C	3	3		C	6	3		G	交流にて実施				
	D	2	3		D	8	4							
	E	4	2											



手を洗ったあと
また汚れてしまうかもしれません
清潔なハンカチでふきましょう

〇〇の正しい切り方は?

Q さて、私は誰？
私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのって？
いえいえ、私が無くなるとモノがうまくつかめませんよ。

A 私は爪です
私が伸びすぎるとケガのもと。2週間間に1回くらいの目安で切ってください。

〇 正解の切り方
両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。

X NGの切り方
両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。

お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

生活チェックカードについて～実施後の報告～

5/9(月)～5/13(金)に生活リズムチェックカードの取り組みをしました！！1週間実施してみて頑張ったこと、これから気を付けていくこと等、皆さんの振り返りをご紹介します。

- 〇目の健康(スマホ・ゲームの時間)が1時間以上2時間未満になっていることが多かった。
1時間未満になるよう意識する。〈1年生〉→意識すること、継続することが大切です！
- 〇朝ご飯は絶対に食べるようにしました。〈1年生〉
→朝ご飯で集中力・記憶力アップ！熱中症予防としても大切です。
- 〇テストが近づいていてメディアの時間をいつもより減らすことができた。〈2年生〉
→自分で時間を決めて勉強時間、休憩時間の切り替えをすることが大切です。
- 〇僕は睡眠時間が8時間を切ると次の日、本当に体調が優れなくなるので10時就寝は今までもこれからも心がけていきたい。〈2年生〉
→自分の身体(体調の変化)について知っていることは素敵なことです！
- 〇規則正しく生活できたが、歯みがきを3分できなかったののでできるように頑張る。〈3年生〉
→6月に「IPK」があります！歯みがきを習慣とし、歯の健康を守ろう。
- 〇10:30に寝るという目標は塾のない日はクリアできました。
→勉強をすることも大切です！が、遅くまで勉強するために起きていても次の日に体調を崩したら授業を受けることができません。時間を決めてしっかりと睡眠をとることが大切です。

生活リズムチェックカードで蟹江北の生徒の実態を把握することができました。これから、皆さんが生活リズムを整えていけるよう情報提供していきます！