

ほけんだより 6月号

平成 29 年 5 月 31 日
 釜利谷中学校
 保健室 志村里美

明日は、1・2年生は校外学習、3年生は修学旅行ですね。体調をしっかり整えて、元気に行ってください。また、安全に気をつけてけがのないようにしましょう。

◆楽しい校外学習・修学旅行にするために

- 今日の夜は
- ①夕食は消化の良いものを腹八分目にしましょう
 - ②早めにお風呂に入って、早めに寝ましょう
 - ③手足の爪を切りましょう
(たくさん歩くので足の爪が長いとケガをします)



- 明日の朝は
- ①朝ご飯は、消化の良いものを必ず食べましょう
 - ②トイレをすませましょう
 - ③はきなれた靴をはきましょう
 - ④体調が悪いときは、連絡をしてください



◆6月の健康診断予定

検診項目	日程	時間	対象	場所
歯科健診	6月 7日(水)	9時00分～	2年生	保健室
	6月14日(水)	9時00分～	1年生	保健室
眼科検診	6月12日(月)	13時15分～	8組、3年生、2年1～4組	保健室
	6月13日(火)	13時15分～	2年5～7組、1年生	保健室



早めの受診をお勧めします



学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。所見ありのお知らせを受け取った人は、速やかに受診しましょう。

6月の保健目標

口腔の清潔を心がけよう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この機会に、歯磨きの仕方を見直し、歯と口の健康を守りましょう。

1 鏡を見ながらみがこう
 歯のはえ方やかみあわせを、1本1本チェックしながらみがこう

2 みがきにくいところを知ろう
 みがき方のくせから、みがき残しやすいところをチェック

ときどきチェック!

自分にあつたみがき方は?

5 小刻みに動かそう
 歯ブラシをタテヨコに細かく動かしながら、1本1本、みがこう

3 毛先をうまく使おう
 歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと歯に当てよう

4 軽い力でみがこう
 力が入りすぎないように、歯ブラシは鉛筆を持つように

やってみよう

- 歯ブラシにかかる力は150～200グラムくらいがベスト
- 歯ブラシの先が広がらないくらい

- 歯医者さんで自分にあつたみがき指導をもらうのも大切です