

ほけんだより

6月
JUNE



令和4年6月 釜利谷中学校保健室

5月の体育大会、6月頭の校外学習・修学旅行、お疲れ様でした。
十分に楽しむことはできましたか？

楽しい学校行事の次には期末試験が待っています。3年生の中には、今年受験を控え気合が入っている人、初めての試験となる1年生には緊張している人も多いのではないのでしょうか？試験前には勉強を頑張ろうとするあまり、睡眠時間を削って勉強をしたり、自分でプロレスサーをかけてストレスを感じたりして体調を崩してしまう人が多くなります。試験前から生活リズムを整えておくこと、ストレスを適度に解消することが試験で実力を発揮できるカギとなりますよ！

試験や暑さに負けず、今日も元気に過ごしましょう😊

確認しよう！すぐに実践しよう！！

生活リズムの整え方

☆睡眠時間を確保しよう！😊

スマホ片手に... テレビを見ながら... とダラダラ勉強をすると気がいたら遅い時間になっていたということはありませんか？
「〇分集中して勉強する！」と決めて効率を上げる、テスト前に焦らないように計画を立てて勉強するなど工夫をしましょう。知識が定着するのは寝ている間と言われています。学校の外で勉強した知識もついて、学校での授業もしっかり聞ければばっちりですね🌸

☀朝日を浴びよう！

睡眠ホルモンとも呼ばれる『メラトニン』が脳の覚醒と睡眠を切り替えています。脳を覚醒させるためには朝日を浴び、体内時計をリセットさせる必要があります。カーテンを開けると一緒に窓も開けて新鮮な空気で深呼吸すれば、心もすっきりしますよ😊

🍷必ず朝ごはんを食べよう！🍷

体にエネルギーを補充して、体カも頭の回転もUPさせましょう！勉強することは、意外に体カがないと続けられません。また、脳が働くようになると授業や勉強している内容が頭に入ってきやすくなります。さらに、熱中症などの体調不良の予防にも効果的です。

🌸排便しよう！🌸

お腹が痛くなる原因の一つに便秘があります。家を出る前にトイレに行く時間を確保できるように準備しましょう！

甘えではありません。必要なものです。

ストレスの解消、できていますか？

「勉強、勉強、勉強...」だといじが疲れてしまいます。やる気が起きなくなったり、集中力が続かなくなったり、ストレスが頭痛や腹痛、気持ち悪さなどで体に現れたりすることもあります。ずーっと頑張り続けることは先生たちでも難しいです。時には自分にご褒美をあげること、体の力を抜くことも大切です。



1つだけでなく解消法を複数用意しておくこと😊

6月4日～
6月10日は

歯と口の健康週間です



これからの季節は水分補給のため、熱中症予防のために甘いジュースやスポーツドリンク等の清涼飲料水を飲む機会が多くなると思います。清涼飲料水には砂糖がたくさん含まれているため、口の中が虫歯になりやすい環境になってしまいます。歯磨きをより丁寧に、こまめに行うよう心がけましょう。

知っていますか？

正しい歯磨きのしかた & 歯ブラシの扱い方

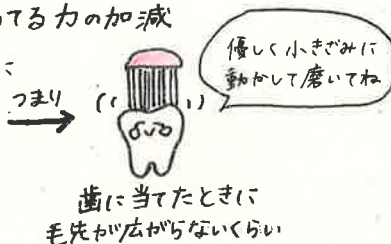
① 歯ブラシの持ち方



ペンを握るように持つことがおすすめです。よけいな力が入らないため、歯茎を傷つけずに磨くことができます。

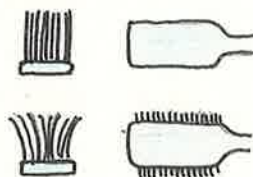
② 歯にブラシをあてる力の加減

歯ブラシを歯面に
かえる力は
約100～200g



③ 歯ブラシの交換目安

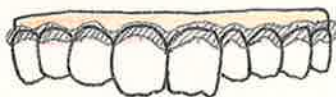
毛先が広がっていると汚れを落とす力が弱まる!



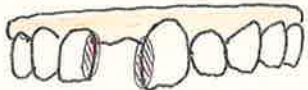
約1ヶ月が目安と
言われていますが、
力の加減や
磨く回数で変わります

意識をして磨こう

磨き易いところ



③ 歯と歯茎のすかいめ

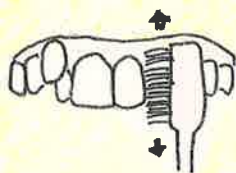
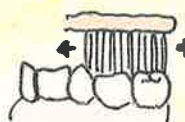
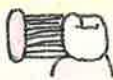


④ 抜けた歯のまわり



⑤ かたかた並びの歯

⑥ 矯正器具の周り



歯ブラシのあて方を工夫してみよう!



歯科検診、始まっています。

5月には3年生の検診が終了し、6月には1・2年生の検診が予定されています。

歯科検診後、受診のおすすめが届いたら、歯医者さんを受診するようにお願いします。歯(永久歯)は一生付き合っていくものですが、自分の力では治療することができません。食事を楽しんだり、豊かな表情をつくったり、力を入れて踏ん張ったりするためには歯は必要不可欠です。

『8020運動』を知っていますか? 「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本歯があれば、硬いものでもほぼ満足に噛めるそうです。永久歯は28本(親知らずを含めると32本)あります。20本と言わず、ほとんどの歯を残せたら素敵ですね!

