

ほけんだより 6月

愛川中原中学校
保健室
2022.6.1
No. 3

体育大会頑張った自分に「はなまる！」当日まで練習を重ね、励まし合い、それぞれが頑張っていましたね。“楽しい”と思えば苦しいことも前向きに取り組みます。でも、誰もが運動が好きで得意というわけではなく、「勝負！」となれば負ける人が必ずいる。“辛いこと”を乗り切ったとき、人はそれぞれステップアップします。最後までやりきった自分をおおいに褒めてあげてください。そして、共に頑張った友だち、応援してくれた友だち、目立つことはなくても地道な仕事をきちんとやって行事を支えてくれた友だちに「ありがとう！」を伝えよう。



6月の予定

もちは「えんぴつ = 歯ブラシ」



月	火	水	木	金
		1	2	3
			歯科検診 3年+2年1組 ・2組 8:50~	
6	7	8	9	10
		心臓検診XP 要精検対象者 9:30~	歯科検診 1年+2年3組 +前回者未受診 8:50~	
13	14	15	16	17
	眼科検診 全学年13:30~	心臓精密検査 要精検対象者 13:30~		
20	21	22	23	24
			耳鼻科検診 1年生10:30~	

みがき残しの 要注意箇所は？

- ・奥歯の「みぞ」(中央のへこみ)
- ・歯と歯肉(歯ぐき)の境目
- ・歯と歯の間
- ・歯並びがデコボコなところ
- ・歯が低くなっているところ

いずれも「歯ブラシの毛先が届きにくい」という共通点があり、食べ物のカスやプラーク(歯垢:むし歯菌のかたまり)が残りやすいのです。歯みがきをするときはこれらの箇所を毎回、とくに注意してみがき習慣ができるといいですね。

色覚検査のお知らせ



色覚検査は、以前は小学校4年生の児童全員を対象に実施されていましたが、平成14年の学校保健法施行規則改正により実施されなくなりました。それから年数がたち、色覚検査を一度も受けたことのない人たちが進学や就職の際に自分の色覚特性について初めて知る、というケースが出はじめました。

実際には検査を受けなくても、約半数の人が自分の色覚特性に気づく場面があるようです。例えば、ゲーム機の充電の色(オレンジと黄緑)を見分けられなかったり、赤と紫の違いがわかりにくい、肉の焼け具合や刺身の鮮度がわかりにくいなどの経験から、「自分はもしかしたら色覚に異常があるかもしれない」と気づくこともあるようです。

愛川町では、希望する中学一年生に対して色覚検査を実施できるようにいたしました。希望される場合は、保健室までお声がけください。なお、色の見え方について心配がある場合は眼科にご相談に行かれることをお勧めします。

★歯科検診について★

日時：6月3日(金) 8:50～ 会場：保健室 校医：林歯科医院 林医師
対象：3年生と2年1組、2組(2年3組と1年生は6/9(木)に行います)

☆朝の歯みがきを忘れずに!

歯と口の中の健康について調べます

- ①むし歯はないか
 - ②歯並びやかみ合わせはどうか
 - ③歯ぐき(歯肉)の状態はどうか
 - ④歯がきれいにみがけているか
 - ⑤あごはスムーズに動くか
- などをみていただきます。

受け方

- 順番がきたら静かに保健室に移動します。
- 自分の順番がきたら氏名をいい、しっかりあいさつをしましょう。
「お願いします」
「ありがとうございました」
- 検診が終わったら、各自「個人カード」を受け取り教室へ戻ります。
- 教室に戻ったら、結果を健康手帳に記入してください。



★個人カードと健康手帳は回収します。
持ち帰らないでください。



熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

梅雨の時季も熱中症に注意！
—特に、体育館での活動や梅雨の晴れ間—

コロナに負けない! 暑さに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

涼感グッズ フル活用!



無理しない!



涼しい場所で休みましょう