

ほけんだより6月がつ

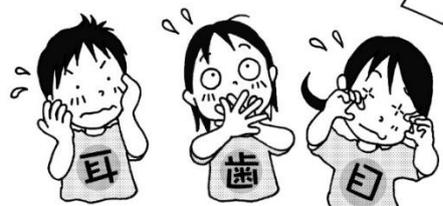
平成30年6月
国立市立
国立第一中学校
保健室

最近の保健室

体育大会が終わり、校庭で砂まみれになって転んだだけが見せに来たり、一生懸命に走って顔を真っ赤にしたりして来室する生徒の姿は少なくなりました。そんな中でも変わらずに保健室に来てはいろいろなお話をしてくれる人もいます。現在は行事の疲れや日々の気温の変化によって体がなんとなくお疲れモードの人もある様子ですね。来週は期末試験です。睡眠時間はしっかり確保して無理のない範囲で試験勉強に励んでください。

定期健康診断が終わります

受診のおすすめ、



届いたら…?

4月から実施してきた定期健康診断が6月14日の歯科健診で一通り終わります。保護者の方宛に結果のお知らせを配布しています。疾患の疑いがあった人や当日欠席した人は、時間を見つけて受診しましょう。受診後は結果の提出をお願いします。1年に1度の健康診断。健康で当たり前と思う人もいるかもしれませんが、でもそれは、実はとても幸せなことです。自分の体を大切に過ごしてくださいね。2学期には2年生を対象とした貧血検査を予定しています。



食中毒に要注意!



心までジメジメしないで〜

梅雨時、
気をつけたらと



熱中症対策、忘れずに



ろうかツルツル。走らないで!

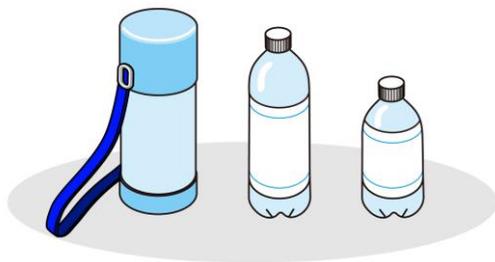


夏の水分補給 衛生面もチェック

●水筒●

だんだん暑くなってきました。こまめに水分補給をするために各自で水筒を用意しましょう。水筒を選ぶときに見逃してほしくないポイントが「洗いやすさ」です。

夏季は特に、使い終わったら毎回なるべく早めに洗うことが必須です。頻繁にお手入れをすることになるため、できればパーツが少なくて手間がかからないもの、そして口が広めで柄の長いブラシなどで中までしっかり洗えるものの方がいいですね。



●ペットボトル●

学校以外では、便利なのがペットボトルですね。気をつけたいのは「飲み残し」。いったん開封したものは常温ではもちろん、冷蔵庫でもあまり長持ちしません。うっかり放置して中身が傷んだことに気づかず…ということのないように十分注意しましょう。



7つのまちがいをさがそう！

2つの絵を見比べてまちがいをみつけよう。答えは保健室前に掲示します。



定期健康診断〔 歯科 〕のお知らせ

○日時 **6月14日(木)9:00~11:30 (1~3時間目)**

○会場 視聴覚室 (4人の歯科医師により健診を行います)

○対象 全学年

○順番 1時間目: 3年5組・4組・2組・1組、2年2組

2時間目: 3年3組、2年4組・2組・1組、1年3組・2組・1組

3時間目: 1年4組、2年3組、A組

集合時間	3年5組	8:55視聴覚室前へ移動!
	3年4組	9:00移動開始
	3年2組以降	は呼ばれたら移動開始



○注意事項

- ・当日は家で歯磨きをしてこること。
- ・廊下に並んでいるときは静かにすること。歯医者さんの声が聞こえなくなります。
- ・健診を受けるときは、クラス・氏名をはっきりと伝えること。お礼も忘れずに。

検診会場で、①健康診断票、②結果のお知らせ を配布します。

①健康診断票は会場で回収します。

健診後は、②結果のお知らせ のみを受け取り、教室に戻ってください。

【歯の状態】

C(シー)…………治療の必要なむし歯

O(マル)…………治療済みのむし歯

/ (シャセン) ……口の中に生えている健全な歯

CO(シーオー) ……そのまま放置するとむし歯になりそうな歯

健診中に
よく聞いてみよう!

【歯肉の状態】

GO(ジーオー) ……歯肉が軽い炎症を起こしている

G(ジー) ……治療が必要な歯ぐきの状態

【歯並び、かみ合わせ、顎関節、歯肉について】

0: 健康

1: 定期的に経過をみる必要あり

2: 歯科医師に受診する必要あり



噛むこと+だ液のすごい働き

食べ物を食べる時、よく噛んでいますか？

よく噛むことでだ液の分泌が増えます。

実はだ液は、全身の健康に関わるほど大活躍しているのです。



よく噛むことが大切な理由

昔と比べて、最近の食べ物は軟らかく、とても食べやすくなりました。そのため、あまり噛まなくてもすぐに細くなるので、飲み込みやすいのです。

ですが、よく噛んで食べることは、食べ物の消化・吸収を助けるだけでなく、脳の働きをよくする役割も果たしています。食べ物の味や感触だけでなく、脳に感覚情報が伝わり、脳が活性化します。

また、満腹中枢が刺激され、食べすぎをふせぐので、生活習慣病予防にもつながるのです。

健康で充実した毎日を送るために、よく噛んで食べるようにしましょう。



だ液には、こんな働きが！

1 食べ物を飲み込みやすくします

食べ物をしっかり噛み砕くことで細かくなります。そして、細かくなった食べ物とだ液が混ざって水分が増し、飲み込みやすくなります。

2 消化を助けます

だ液の中に含まれる消化酵素が食べ物と混ざると、食べ物が軟らかくなり、消化しやすくなります。

3 むし歯になりにくくします

口の中が酸性に傾いてしまうと、むし歯になりやすくなりますが、だ液が中性に保ち、むし歯をふせぎます。

4 歯を保護する働きがあります

細菌（ミュータンス菌）によって発生した酸で表面が溶けた歯を再石灰化します。

5 体内への細菌侵入をブロックします

口から体の中に入ろうとするさまざまな病原菌とたたかう働きがあります。

6 食べ物を「おいしい」と感じることができます

食べ物がだ液と混ざらないと、味を感じることができません。だ液の中に溶け込んだ食べ物の味成分を、舌で感じています。