

保健たより

お家の方にも見せてね



令和6年6月3日
中島中学校保健室

- * スクールカウンセラーの紹介
- * 歯と口の健康週間

もうすぐ梅雨の季節。雨が続くと気分もなかなか乗らないですよね。梅雨の花“紫陽花”は、英語で「Hydrangea(ハイドラングシア)」「水の器」と言います。雨のしずくを受けて輝く花を見れば、どんよりとした気持ちも、晴れ気分になるかもしれません。梅雨があけると、暑い夏がやってきます。睡眠や栄養をしっかり摂り、体調管理に留意し、これからやってくる「夏」に備えましょう。

こんげつ ほけん もくひょう

今月の保健目標

歯を大切にしよう

6月4日～10日は、歯と口の健康週間

おぼえよう!

歯のみがき残しやすいところ

- 奥歯のみぞ(まん中のへこみ)
- 歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ
- 歯と歯の間
- 歯ならびがデコボコなところ

思春期性歯肉炎について聞いたことはありますか？
思春期は、ホルモンバランスの乱れや生活習慣の変化から、歯肉炎が起きやすいと言われています。

4月の歯科検診の結果は、歯垢の付着・軽度の歯肉炎・歯石のある人が全校で22%いました。軽度の歯肉炎は、正しいブラッシングで治せることができます。むし歯予防はもちろんですが、歯ぐきの健康にも気をつけて、丁寧に歯みがきをしましょう。

保健委員会では、歯と口の健康に関するクイズを製作しています。お昼の放送でクイズをするので、ぜひ挑戦してみてください。

♡♡♡♡♡♡♡♡ スクールカウンセラーの紹介 ♡♡♡♡♡♡♡♡

中島中学校には、2名のスクールカウンセラーの先生(堀田先生・白江先生)が来校しています。現在、全学年が、教育相談(面談)を実施していますが、もっと個別に相談をしたい場合など、面談の希望がある場合は、担任の先生や教育相談担当の藤原先生まで教えてください。

堀田 一実先生 毎週水曜日午後來校

毎週水曜日の午後に来校します。皆さんが充実した学校生活が送れるように、進路・友人関係等、モヤモヤした思いや困ったことがある時に話を聴いて、一緒に考えていけたらと思っています。一人ではなかなか良い考えが浮かばない時に、気軽に声をかけてみてください。待っています。

白江 学先生 毎週金曜日午後來校

皆さんは気晴らしができること、ありますか？私は、趣味と気晴らしを兼ねてジョギングをしています。将棋や野球を見るのも好きです。
不安なことや、気になっていることなど、何でも聞かせてくださいね。お待ちしております。

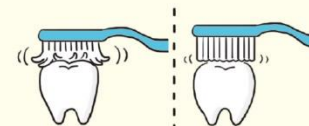
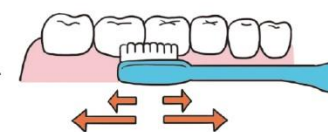


しっかり見直しを!

歯みがきのキホンQ&A

Q1 みがき方として正しいのは？

- 1 歯ブラシをこきざみに動かす
- 2 歯ブラシを大きく動かす

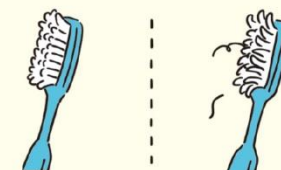
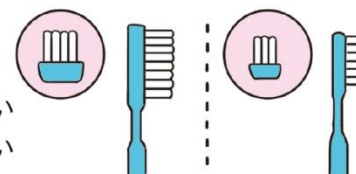


Q2 みがくときの力の強さは？

- 1 できる限り力強く
- 2 力を抜いて軽く

Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは？

- 1 大きめのものを選ぶとよい
- 2 小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える？

- 1 毛先が開いてきたとき
- 2 毛が抜けてきたとき

(答え：Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①)