



Health News

2024年7月18日
小木中学校
保健だより No.7

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

もうすぐ夏休みです。夏休みは生活リズムが乱れがちになります。厳しい暑さも続くため、熱中症にも注意が必要です。生活リズムに気をつけて、健康で元気に夏休みを過ごしてください。



『My Health』（マイヘルス）について

「My Health」を配付します。1学期の健康診断の結果を保護者の方に見てもらってください。6～7ページの該当学年の下の欄の「保護者印」に押印し、学校に提出してください。

夏休み中に **治療** しよう

むし歯の治療が終わっていない人

1年生 **0** 人

2年生 **0** 人

3年生 **1** 人 合計 **1** 人

むし歯の治療がまだの人に再度治療のお知らせを配付します。(用紙の色はイエローカードの黄色です)
夏休み中に必ずむし歯の治療を済ませましょう。

夏の部活動、 熱中症に気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて風通しをよくしておく

のどがかわく前に水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには無理をせず休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはん
で体調を整えておくことも大切です

被害者にも加害者にもならないために

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。困ったときは迷わず大人に相談をしましょう。



SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散した
だけなのに、訴えられた。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされたくなければ写真を送れ」と脅された。

そのメッセージ



返信しても大丈夫？

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタルデトックスのススメ



睡眠の質がよくなる

SNSによるストレスが減る

こんな効果が!



目や脳の疲れがとれる

別のことに時間を使える

歯みがき教室が開催されました 1年生

6月24日(月)能登町健康福祉課による歯みがき教室が開催されました。

講師は歯科衛生士 小下美子先生でした。1年生の感想の一部を紹介します。



これからも歯ブラシの入れ方、持ち方に注意して歯みがきをしたいです。Kさん

意外とみがき残しが多かったなので、これからは、みがき残しがないようにがんばりたいです。Sさん

上の前歯がみがけてなかったのがみがきたい。Mさん



歯周病予防について学習しました 2年生

6月26日(水)2年生は学活の時間に「歯周病予防」について学習しました。

歯肉の病気になるために、取り組みたいこと

(ワークシートから一部紹介)

歯をみがくとき、歯ぐきまで意識していなかったので、歯ぐきのマッサージを実践したいです。Sさん

おやつをあまり食べないようにして、歯のみがき方は鏡をみながら歯をみがく。Oさん

・歯垢がなくなるまでみがく
・1つの歯に20回以上はみがく Yさん

