

保健だより



6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。中学生の時期は、歯の生え替わりが完了し、歯を一生大切にするための習慣を身につけてほしい時期です。

これからも健康な歯でおいしくごはんが食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

6月の保健目標 ^{こうくう}口腔の健康を考えよう

1

あなたのレッドゾーンはどこ？(プラークチェック)

鏡の中で、じっくり口の中を観察してみましょう。自分の歯並びにあったみがき方を工夫し、みがき残しのないパーフェクトな歯みがきを目指しましょう。

期 間：6月6日(金)～6月8日(日) 家庭で実施

- ★ カラーテスター錠を、6月6日(金)に配布します。「実施方法」のプリントをよく読んで実施しましょう。
- ★ 実施後は、クラスルーム高中全員から、課題で投稿してある「プラークチェック」を開き、写真の貼り付けと気づいたことを記入しましょう。
- ★ 提出の必要はありませんが、自分の記録として残しておきましょう。歯のみがき方のアドバイスを希望する人は、提出をしてください。 提出日：6月9日(月)

2

「歯科保健教室」開催

《日時》 6月下旬～7月 水曜日、木曜日の放課後等

《対象者》 歯科検診で、むし歯・歯石・歯肉炎等で受診が必要な人
対象者には招待状を渡します。

- ★ ただし、受診が終わった人は除きます。招待される前に、受診を済ませてしまいましょう!
受診済みでも、参加希望の人はもちろん参加してください!
- ★ 加賀地区大会終了後の1週間(6月16日～20日または23日～27日 部活の大会日による)は「受診強化週間」です。日頃、部活で忙しい人も、この週は受診を優先させましょう。



3

歯みがき指導

《日時》 6月下旬～7月中の昼休み

《対象者》 歯科検診で、むし歯になりかけの歯や軽い歯肉炎等で経過観察が必要な人、丁寧な歯みがきをすることにより改善が見込まれる人

- ★ 5人程度ずつ順次招待します。ただし、経過観察の人でも受診した人は除きます。受診済みでも、参加希望の人はもちろん参加してください!



保健体育委員会重点委員会の取組

保健体育委員会では、もうすぐ始まる大切な大会にみなさんが大きくなげをすることなく最高のコンディションで臨めるようバックアップするために、「けが防止の取組」を考えました。

取組み（先日のアンケートより）

作戦1（メンタル面）

… 集中して部活動をする（全部 共通）

作戦2（身体面）

… 入念にストレッチ、アップをする
(運動部 全部 共通)

作戦3（各部の特色より）

… 各部ごとの作戦

運動部：作戦1・2・3

文化部：作戦1・3

先日行ったアンケートの結果をもとに、保健体育委員会で、部活動中のけがを防止するための3つの作戦を考えました。

作戦1は、「集中して真剣に部活動をする」です。

これは、メンタル面の作戦で、すべての部共通の作戦です。

作戦2は、「念入りにストレッチ、アップをする」です。

これは、身体面の作戦で、運動部のみ、共通の作戦です。

作戦3は、各部の特色に応じたけが防止の作戦です。

運動部については、作戦1・2・3を 文化部については、作戦1・3に取り組んでください。

各部活動で考えてくれた作戦3は以下の通りです。

作戦3（各部の作戦）

| | |
|-----------|--|
| 陸上部 | フォームを意識して走り、 ダウンでは1日の練習の疲れをとれるように走る |
| 男子バドミントン部 | しっかりモップをしたり、雑巾を置いたりする |
| 女子バドミントン部 | 危ないこと、リスクのあることはしない |
| ソフトボール部 | 声をかけあって、ボールに注意する |
| ソフトテニス部 | 最初の準備運動と最後のコート整備を丁寧に |
| 卓球部 | 足元をしっかりと見る（球が転がっていたりするから） |
| 剣道部 | 正確に当てること（面、小手、胴などの技） |
| 吹奏楽部 | 大きい楽器を運ぶときは、声かけしながら、 必ず2人以上で運ぶ |
| 創作部 | 道具の扱いに気をつけよう！ |

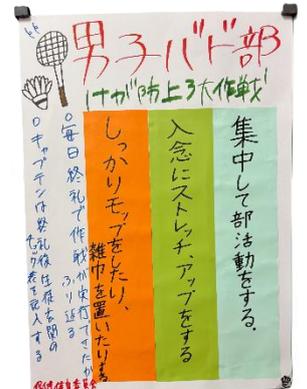


校内部の部長さんは、毎日終礼で振り返りをし、生徒玄関前の掲示板のチェック表に結果を記入して下さい。また、保健体育委員会では、各部に右に載せてあるようなポスターを作成しました。各部の活動場所など、見やすいところに貼っておいて下さい。

校外部の人には、左のプリントを配付しました。

オレンジ色の欄には、各自、自分の作戦を記入し、自分の部屋など目につきやすいところに貼ってください。

また、部活終了後には、振り返りをし、結果をプリントに記入してください。



各部活動では、ぜひ意識して取り組んで、けが0で優勝を目指してくださいね。健闘をお祈りしています！