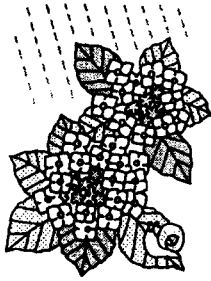


ほろびんごん 6月

平成24年5月31日 気仙沼市立小原木中学校 保健室

6月の保健目標 歯の健康管理に努めよう。



「光陰矢の如し」といいますが、忙しい毎日を送っていると、1週間があっという間に過ぎていきますね。6月は中総体や陸上大会、期末テストなど行事がたくさんあり、忙しい月になります。万全の状態に挑めるよう、日常の健康管理を大切にしていきたいでしょう！

今月の保健目標は、「歯の健康管理に努めよう」です。6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。この機会に歯の健康について意識してみましょう。また、歯科健診で治療が必要だった人は早めに歯科を受診しましょう。

歯の染だしを実施します

今年も歯の染だしを実施します。毎日歯みがきをしているけど、しっかりと磨けているでしょうか？この機会にチェックしてみましょう！

日時：6月5日～6月15日 給食終了後
場所：保健室

※給食終了後、歯ブラシとコップを持って保健室
に来てください。

※日程は、行事等により変更になることがあります。

実施日程

6/5 (火)	1年生	No1～6
6/6 (水)	1年生	No7～12
6/7 (木)	2年生	No1～5
6/8 (金)	2年生	No6～10
6/13 (水)	3年生	No1～5
6/14 (木)	3年生	No6～9



歯ブラシチェックをしましょう

☆歯ブラシ交換の目安

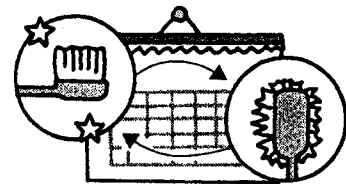
- 歯ブラシの毛先が開いている。
- 1か月以上使っている。

☆なぜ交換が必要？

使っているうちに、ブラシ部分がへたって、汚れを十分に落とせなくなるからです。へたった歯ブラシでは、無意識に力が入り、歯ぐきを傷つけることもあります。1ヵ月を目安に交換できることが理想的です。

☆みがき方をチェック

1ヵ月もたない内に、毛先が開いてしまう人は、力が入りすぎている可能性があります。軽い力でみがくよう、ブラッシングを見直しましょう。

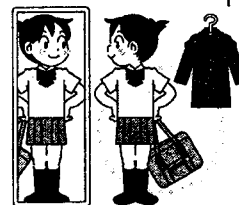


日本のクールビズ「衣替え」

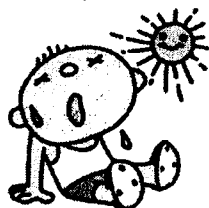
制服が変わる衣替え。実は平安時代から行われている、とても古い習慣です。季節に合わせて着るものの素材や色を変え、冬は寒く、夏は蒸し暑い日本の気候を少しでも快適に過ごそうという工夫だったのです。

古い日本の家屋では、衣替えに合わせて、ふすまなどの建具も夏向けのものに取り替え、風通しよく、涼しく暮らせるようにしていました。とてもエコですね。

衣替えは日本に根付いたクールビズです。地球の温暖化が問題になっている今、見直して大切にしたい習慣です。



熱中症に気をつけましょう！



これから気温が暑くなってくると心配されるのが、熱中症です。

気温が高い日や激しい運動をするときなどは、こまめに水分補給を行いましょう。また、半袖になるなど涼しい格好を心がけ、体温調節をしていきましょう。

○6月の保健行事○

今月は、次の3つの検診があります。何か気になることがある場合は、保健室（佐藤）までお話してみてください。

月日（曜）	保健行事	時間	対象	場所	備考
6/ 1（金）	耳鼻科検診	13:20~	1年生	小原木小	
6/18（月）	心臓病検査	9:10~	1年生	小原木小	半袖を忘れずに！
6/29（金）	眼科検診	14:00頃	全校生徒	保健室	1年→2年→3年の順番で実施

注意事項

※順番を待っているときは、静かにしましょう。

健康診断の結果、治療が必要な人は、早めに医療機関を受診しましょう！

