

保健だより 夏休み号

★保健室から夏休みのひとこと★

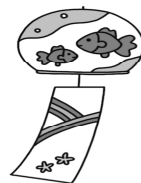
夏休みは自分が試される時。結果は後でわかるんです。

平成30年7月20日 南牧中学校保健室

いよいよ夏休みですね。1学期、長かったですか？ それともあっという間でしたか？

夏休みが終わった時に、充実したなあ！と言えるものがあると良いですね。

この夏は、特に暑そうです。熱中症に気を付けて、元気に過ごしましょう。



保健目標：規則正しい生活をしよう！



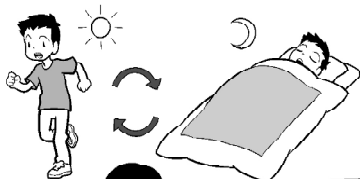
規則正しい生活は「**起床**」→「**朝食**」→「**昼食**」→「**夕食**」→「**就寝**」という、睡眠と食事に支えられた等間隔のリズムによって作られます。

夏休みに規則正しい生活をするためのコツは「**朝は毎日決まった時間に起きる**」です。前日にどれだけ遅く寝ても朝は必ず決まった時間に起きる。これを守れば、不規則な日があっても体内時計のリセットは可能です。学校のある日は家族の協力で、必死に起きます（たたき起こされます！）が、夏休みは家族も「ま、いいか。」という感じで、声かけもゆるくなるかもしれません。

ですから皆さん、夏休みは、朝だけは必死に頑張っ**て**起きま**し**よう。

夏休みを健康にすごそう

・ふだんと同じリズムで生活しよう（夜ふかししない）



・夏でも手洗い・うがいで感染症を予防しよう



・日中の暑い時間以外はエアコンを消して暑さになれよう



・外出するときは日焼け対策、水分補給を忘れずにしよう



・こまめに水分をとろう

・ゆうわくに負けないようにしよう



・冷たいものをとりすぎないようにしよう



・学習はすずしい時間に行おう



服を着たまゝ 水に落ちたときは...



服や靴は体温低下やケガの防止になるので脱がない

あおむけの姿勢で手足を「大」の字にひらき、からだの力をぬいて水に浮く



空のペットボトルなど、つかまれるものがあれば利用する。

助けが来るまで、あわてずに待ちま**し**よう!!

なんとなくだるい〜。それは、暑さのせい？

その不調、こんなことが原因かも？

だるいな〜

夜更かしして睡眠不足では？



冷たいものを摂り過ぎていない？



冷房の設定温度、低くない？



★30年度 歯科保健指導のまとめ 6月～7月

	RDテスト(ミュータンス量)			歯垢(3年:クッキー)			歯ブラシ			歯肉チェック			咀嚼力判定ガム		
	少量	中	多い	少	中	多い	適切	注意	交換	よい	少し腫	腫れ	弱い	中	強い
全校	8	4	2	9	4	1	7	2	5	9	5	0	0	0	1

☆1年「よく噛んで食べよう！」

☆2年「歯垢から歯を守ろう！」

☆3年「歯周病から歯を守り一生自分の歯で食べよう！」



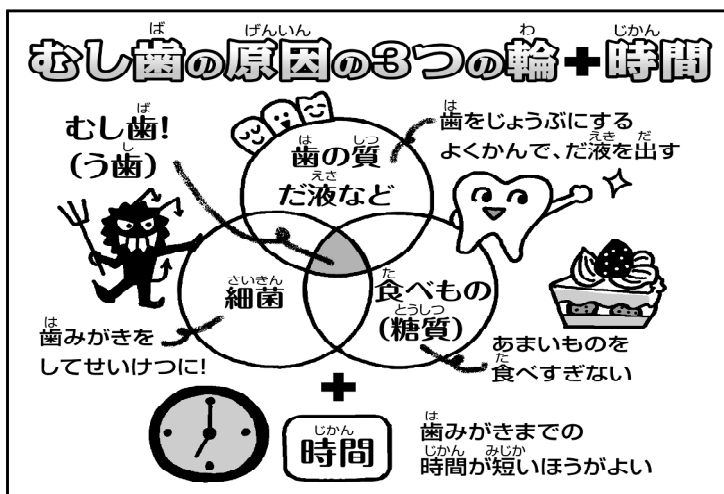
夏休みも、歯磨きガンバ！



●ガムや握力計で噛む力を実験

●甘い物が及ぼす影響や歯垢について学習

●黒クッキーで食べかすがたまりやすい所を確認



●上の前歯は唇に隠れて磨き残しやすく、歯肉も腫れやすいので気をつけてね。

●歯ブラシは早めに交換しましょう。毛先が乱れていなくても、弾力が落ちるので1ヶ月に1度交換を。

●電動歯ブラシでも、磨き残しが多いことがあります。使っている人は、試しに保健室で歯垢染め出しをしてみませんか？
待ってま～す！



★1学期の保健室利用状況

	けが	病気	計
全校	16	26	42

けがも病気も少なかったです。

★健康診断後の健康管理について

眼科と歯科の未受診の人は夏休みの前半に受診してください。元気な目と口で2学期を迎えましょう！

★7～8月の保健関係行事

8月7日 鼻の日
8月19日 家族そろっていただきますの日
8月27日～1週間
夏休み明けの生活チェックウィーク

※ 健康診断結果や体調等で心配な点があれば、遠慮なく養護教諭佐藤まで連絡してください。夏休みは「早寝早起き朝ごはん&ノーマティア」を実践し有意義に過ごしましょう！そして、下記のような夏の誘惑にも気をつけましょう！

夏のユ－ワク

～苦悩と後悔につながる“入り口”～

楽しい夏休みに忍び寄る、恐ろしい魔の手―薬物。芸能人や著名人が大麻や覚せい剤などの所持・使用で逮捕されたというニュースがたびたび報道されています。

みなさんは『ゲートウェイドラッグ』という言葉を知っているでしょうか。アルコール、タバコ、シンナー、大麻などをさして用いられる呼び方で、これらの使用から、覚せい剤など、より副作用や依存性が高い薬物の乱用へとつながっていく危険性が指摘されているのです。

とりわけ、アルコールやタバコは比較的手に入りやすく、何となく手軽な感じがあって、開放感に気が緩むと「ちょっとだけなら…」となりがちです。その“入り口”の先に待っているものは何かをよく考え、白律した行動をとってほしいものです。



★「早寝早起き朝ごはん」

からのお知らせ

●夏休みにチャレンジしてみよう！

- ①早寝早起き朝ごはんを実行してみよう。(できることから)
- ②2学期に調理実習をします。班ごとにメニューを考え朝食作りをするので、先日配布したプリントや、自分で調べたりして、休みに一人一品は必ず作ってみよう。
- ③スマホやゲームをするなら家族と話し合って時間を決めよう