



ほけんだより6月

2017年
6月16日(金)
西中学校保健室



体調はどうですか？

梅雨入りしたものの、日差しがまぶしいくらいの毎日ですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩している人が目立ちます。

保健室に来室してくる人で特に訴えが多いのが、頭痛、腹痛、吐き気です。

寝不足気味やおなかの風邪など、原因がはっきりとしている以外に、自分でもよくわからないけどしんどい・・・という人もいます。数日たっても回復しないときは、無理をせず、おうちの方や保健室に相談してください。

これからますます暑さを感じる季節となるので、水分をこまめにとっていきましょう！！



来週、6月22日(木)の午前中に耳鼻科検診があります。検診対象者は1年生全員と2,3年生で健康調査票の該当項目にチェックがあった人です。詳しいお知らせは6月19日(月)に配布します。



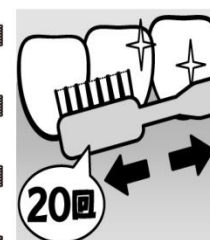
歯科検診を終えて...

先週、2日間に分けて歯科検診が実施されました。そして、検診の結果、歯医者さんに相談や診てもらった方がいい人、歯みがきが不十分と診断された人にお知らせの紙を渡しました。

むし歯があった人は、自力で治すことはできないため、早めに受診することをおすすめします。歯みがき不十分の人は、今からでも正しい歯のみがき方を行えば、むし歯や歯肉の病気を防ぐことができます。

歯医者さんで自分にあった歯みがき指導をしてもらうのもおすすめです。

歯みがきの基本編



- 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 軽い力で
- 一カ所20回以上
- 小刻みに動かす
- 1本ずつみがく

歯みがきの応用編



- でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにあてて毛先を上下に細かく動かす
- 背の低い歯は歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす
- 歯と歯ぐきの間は45度の角度に毛先を当てて、5mm幅で動かす

保健室からのお知らせ

部活や授業中、登下校時にケガをしてスポーツ振興センターの書類が必要な人は、保健室のドアに設置の申し込み用紙に記入後、保健室へ提出してください。

梅雨の生活

こんなことに気をつけて快適に

調節しやすい服装で

暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう

食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いです

晴れ間を大切に

窓を開けて風を通そう。
外に出て体を動かすと心も体もスッキリ



体を清潔に

ムシムシして汗をかきやすいので、タオルを忘れずに

雨の日はケガに注意

カサでまわりが見にくく、足もとすべりやすいので気をつけて！

