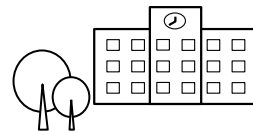


梅雨の頃に咲く花といえば、まず思い浮かぶのが紫陽花ですが、ほかにもクチナシやバラが甘い香りを漂わせ、キュウリやトマトもかわいい花をつけています。雨の季節、空はどんより曇っていることが多いですが色とりどりの花たちが、景色だけでなく、心の中まで明るくしてくれるようですね。



## 「校内美化・健康推進月間」 です。

～6月1日(水)から30日(木)まで～



この活動は、健康的に日常生活を送ることのできる実践力をつけることや自己管理ができることを目指し、学校全体の保健活動の推進並びに保健意識の高揚を図るための取組です。生徒皆さんの自主的な行動が大切です。

### 【実施内容】

#### 1 学校で取り組む事項

- ① 清掃・美化・整理整頓 (10分間清掃に集中して取り組む)
- ② 昼食後の歯磨きの習慣化 (歯科の受診と治療の呼びかけ)
- ③ 眼の体操の実施 (水曜日のSHRを利用して実施する)



#### 2 保健放送の実施

昼食時間に保健放送を行います。(KBCの協力)

「歯の健康」や「清掃の徹底」等について、毎週月曜日に放送

#### 3 ポスターの作成

健康に関するポスターを保健委員が作成し掲示します。

#### 4 標語の作成

健康に関する標語を保健委員が作成し掲示します。



#### 5 校内美化推進活動

- ① 保健委員による石鹸の補充や手洗い場・冷水器の使用マナーの呼びかけを行う。  
「うがい・手洗い」等のポスターの掲示を行う。
- ② 第4週は「清掃強化週間」を設定し清掃強化に努めます。美化委員による清掃点検を行います。

#### 6 少年写真新聞「保健ニュース」の集中掲示

#### 7 保健だより「特集号」を推進月間中1回発行します。



### 【定期健康診断の結果について】

6月2日付で「定期健康診断結果と事後措置について(依頼)」という受診勧告書を配付します。今年度から「歯科検診」と「視力検査」については受診したすべての生徒に配布します。その他の検査・検診については、所見のあった生徒にのみ配布します。

授業に支障のない時間や土曜日を利用して、早めに病院を受診してください。

なお、受診結果は8月24日(水)までに学級担任を通じて保健室へ提出してください。



# 歯の衛生週間 6月4日～10日

日本は、男性の平均寿命は80.5歳、女性は86.8歳と世界の長寿大国です。しかし、残念ながら、歯の寿命は50～60歳代で、高齢になるに従って、歯を失う人が多いのが現状です。けれども、日頃から歯みがきなどの口腔ケアをしっかりと行っていれば、歯の寿命をもっと延ばすことができます。最近では、80歳まで自分の歯を20本持とうという「8020運動」も提唱されています。「歯の衛生週間」をきっかけに、歯を長生きさせるための口腔ケアを実践する習慣を身につけましょう。

▼よくかんで食べると、こんなよいことが…!! ▼

▼こんな症状に気をつけよう▼

### 味わう

かむと、だ液がたくさん出るので、  
→食べものの消化吸収を助けます。  
→食べものに含まれる味覚物質が  
口の中全体に広がり、  
うまみをたっぷり味わえます。

### 肥満を防ぐ

よくかみ、時間をかけて  
食べることで、  
→早食いによる食べ過ぎを  
防ぐことができます。  
→適度な量で、満足感が得られます。

### 脳を刺激する

しっかりあごを動かすことで、  
→脳の血流が増えて、  
脳の働きが活発に!!  
→周辺の筋肉がきたえられて、  
生き生きとした表情に。

きちんとかむことが大切です

### かみしめに注意!!

無意識に奥歯を強くかみしめている  
ことはありませんか？

- 緊張やストレスを感じているとき
- うつむいた状態で、長く作業しているとき
- 何かに集中しているとき

↓  
こんな症状を起こす可能性があります

- 頭痛、肩や首のこり
- あごの痛み
- 歯や歯ぐきの痛み など

歯をかみしめるのが、くせになっている場合も。ときどき意識して、力をゆるめるようにするといいですね。

目標は、ひとくち30回以上

### 噛ミンク30

MOGU MOGU MOGU

歯や口をじゅうぶんに使った食べ方を身につけ、生涯にわたる健康なからだづくりをしていこうと、厚生労働省が呼びかけている、キャッチフレーズです。

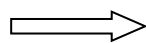
本年度の歯科検診の結果要精検者の人は、歯列・咬合29人、顎関節12人、歯垢相当付着7人、歯肉要精検58人でした。未処置歯のある人が166人(17.5%)いました。早めの受診をお願いします。

## 6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる？

本来、蒸し暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間です。

からだ暑さに適応していくと、

- ・皮膚の血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい



**熱中症になりにくい!**

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすいのです。

そこで、からだを暑さに慣らす簡単な方法は

- ①半身浴で汗をかく
- ②ウォーキングで汗をかく
- ③自転車で汗をかく

などです!