菜の花

ほがらかに咲く菜の花のように，
実りある学校生活を送っていきましょう！

令和３年６月２日
下館北中　保健室

６月の保健目標

歯と口の健康を守ろう
梅雨時の衛生に注意しよう

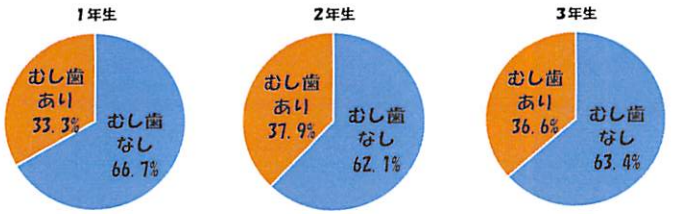
６月になりました。じめじめとした梅雨の季節は、何だか気分も沈みがちですね。でもそんな季節だからこそ、家でリラックスできるようなことを探しましょう。好きな音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂につかるのもいいかもしれません。

市内総体や期末テストなど、大事な行事がたくさんある６月。体調管理に気をつけて、毎日の生活を大切に送っていきましょう。夏はもうすぐそこまで来ています！

歯科検診の結果を受けて・・・

６月４日～１０日は、歯と口の健康週間です。下のグラフは、北中生の歯科検診結果です。どの学年でも、30%以上の人にむし歯が見られました。痛みが出て辛い思いをする前に、早めに歯医者さんを受診しましょう。特に３年生は、受験期に入る前に、身体の状態を整えて、受験に臨んでほしいです。

中学生は、乳歯が永久歯に生え替わる、とても大切な時期です。丁寧なブラッシングや規則正しい食生活を意識し、歯と口の健康を守ってほしいと思います。



むし歯を治療しなかったら、一体どうなるの・・・？

歯科検診で、むし歯が見つかったAさん。「でも全然痛くないし・・・歯医者には行きたくない！」と受診のすすめを捨ててしまいました。

月日は流れ、修学旅行の時期です。「待ちに待った修学旅行！楽しみで昨日はなかなか眠れなかったよ～。」

しかし、京都に着いてすぐ、今まで何もなかったむし歯が痛み出しました。「放っておけば治るだろう」と思っていましたが、とうとう我慢できない痛みになってしまいました。

あまりにも痛みがひどく、２日目の自由行動の時間に歯医者に行きました。痛みは楽になりましたが、班のみんなと自由行動はできず、「もっと早く歯医者に行っておけば・・・」と後悔しました。

むし歯が自然に治ることはありません。早めに歯医者さんに行きましょう。

目の健康集会を行いました

５月１７日に、目の健康に関する集会を行いました。北中では、約３割の生徒が前年度よりも視力が低下している現状にあります。集会では、保健委員の生徒が、視力低下の原因や視力を改善するトレーニングについて発表しました。生活習慣の改善により、視力が回復することもあります。目を大切にした生活を送っていきましょう。

～紹介した視力アップトレーニング～

＊準備運動編＊
①両目を強くつぶる（７秒間）
②目だけで上をみる（10秒間）
③両目を強くつぶる（７秒間）
④目だけで下をみる（10秒間）
※同じように、左右行います。

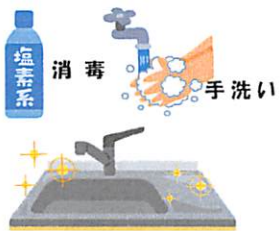
＊トレーニング編＊
①顔の前で「∞」を指先で描き、目だけで追う（３回）
②指先を奥から手前に動かし、目だけで追う（３回）

～毎日１セットずつ！目指せ！視力アップ！～

食中毒を予防しよう！

梅雨は、食中毒の危険が高まる時期です。３つのポイントを理解して、食中毒を予防しましょう。

① 菌をつけない



② 菌を増やさない

食品は早めに食べる

③ 十分加熱処理をする

とっておく時は冷蔵庫で！
※目安は一晩まで

雨に濡れても・・・

雨が多いこの季節。みなさん、雨は好きですか？きっとほとんどの人が、「雨は嫌い」と答えるのではないでしょうか。実は、私は雨が好きです。理由はいくつかありますが、１番大きな理由は、雨が降る前の独特のにおい（「田舎の人にしか分からない」なんて言われていますが・・・）が好きだからです。また、夏の夕立の後のアスファルトのにおいも好きです。（分かる人、いますか？）ジメジメしたり、なかなか外に出られなくなったりと、困ったことも多い雨ですが、見方を変えれば素敵な所も見えてきます。人も一緒で、「もしかしたら、この人苦手かも・・・」なんて思っても、接し方を変えるとたくさんいい所が見つかることもあります。みなさんには、人のいい所にたくさん気付ける人になってほしいと思います。

あわののひとりごと