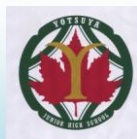


保健だより



平成23年6月3日
四谷中学校 保健室

6月に入りました。雨の日が続きます…

蒸し暑かったり、肌寒くなったり、あじさいの花の色のように気温の変わりやすい時期です。体調をくずさないように気をつけましょう。



6月4日～10日は歯の衛生週間です





厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

<p>歯みがきは食後3分以内が効果的! むし歯がでやすいのは食後5～20分。</p> <p>食べたらずぐみがく 学校でもみがこうね。</p> 	<p>歯ブラシはきれい!?</p> <p>1日3回</p> <p>毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。</p> 	<p>歯の1本1本をていねいにみがこう!</p> <p>歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。</p> <p>あーん</p> <p>1か所も10回くらいみがくといいよ</p> 
---	--	--

6月6日の全校朝礼で良い歯の表彰を行います!.....

新宿区では、中学3年生を対象に良い歯の表彰を行っています。5月に行われた歯科検診の結果から、基準をクリアしている生徒に送られます。これを機に、今後もじょうぶな歯を守っていきましょう!







優良賞	努力賞
3A 3B 3C 新苑 	3A 3B 3C 

詳しい基準を知りたい人は、保健室の掲示板を見てください。

校外学習、準備はできていますか？

6月8～9日には1年生が移動教室、16～18日には3年生が修学旅行に行きます。2年生も17日に鎌倉遠足がありますね。楽しい思い出にするために、健康な体で過ごせるようにしましょう！

もうすぐ"楽しい修学旅行・林間学校・遠足" 健康面での注意事項

<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起き</p> 	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただきます まーす</p> 	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ふんばってみる!</p> 
<p>適度に体を動かす</p> <p>“スポーツ” “運動” “だけ” “じゃない”</p> 	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい おなかの薬 その他... 必要?</p> 	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p> 

乗り物に酔いや酔い人は特に注意を!! 少しでも不安を取りのどくことが重要なポイントです!

健康チェックが始まります

1、3年生は、事前に健康カードにその日の体調をチェックしてもらいます。体温、食欲、すい眠時間、便通などを調べるので**朝必ず体温を測ってから登校**してくるようにならねばなりません。



汗ふきハンカチ・タオルをもってきましょう!

先日の生徒会朝礼で、保健委員会からも伝えましたが、湿気が多いこの時期。汗もじわじわ出てきます。毎日新しい清潔なタオルやハンカチで汗をふきましょう！
バックやポケットの中に入れっぱなし・・・
なんてことはないようにしましょうね。

