

# すこやか No.4

平成29年6月19日(月)  
輪之内中学校 保健だより



梅雨の季節になりました。この時期は、すっきりしないじめじめとした日が多くなります。寒かったり、暑かったりするため、衣服の調節や汗の始末に気を配り、体調を崩さないようにしましょう。また、ろうかが滑りやすくなります。安全にもいつも以上に気をつけて、けがをしないようにしましょう。

## 6月22日(木)、29日(木)は歯科検診です!





6月は全国各地で歯と口の健康に取り組まれています。輪之内中学校健康委員会でも、6月の重点活動として歯みがきに取り組んでいます。


食べものを取り入れる器官である歯や口は、生きていくために欠かせないものです。歯や口を健康に保つことで、いつまでも元気に活動できる体を維持できます。「おいしいものを食べること」が楽しみの一つだという人も多いのではないのでしょうか。歯や口の健康は楽しく生きる“心の健康”にもつながります。

歯を失う原因のほとんどは歯肉炎です。あなたの歯肉はどんな状態ですか?以下を参考に自分の歯肉を観察してみましょう。

## あなたの歯肉はどっち?

	きれいなピンク色	<b>色</b>	赤紫っぽい	
引きしまっている	<b>感触</b>	プヨプヨしている		
歯と歯の間にしっかりと入り込んでいるかんじ	<b>かたち</b>	腫れて丸くなっているかんじ		
なし	<b>出血</b>	あり(歯みがきなどで出血)		

初期の歯肉炎なら、しっかり歯みがきをすれば改善できます!



6月22日(木)と29日(木)には歯科検診があります。今からしっかりと歯みがきをして、健康な歯と口で検診に臨みましょう。

### □□ 歯科検診前予想カードについて □□

歯科検診の前日に、『歯科検診前予想カード』を配布します。検診が始まるまでに記入し、持ってきてください。

4月から様々な健康診断を行ってきました。2、3年生の人は歯科検診が今年度最後の健康診断になります。検診のときには、お世話になる校医さんに、「よろしくお願いします。」「ありがとうございました。」と言えるようにしましょう。

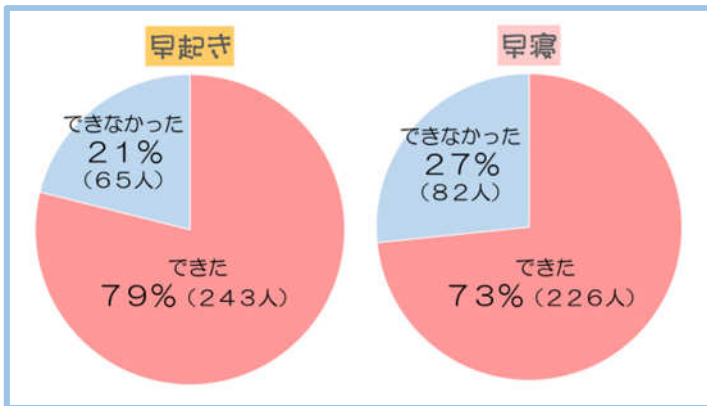
# 健康委員会 5月の取り組み：生活リズムの改善



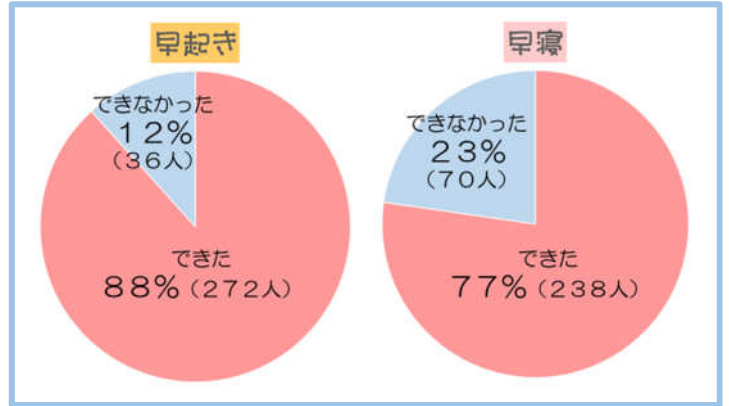
生活チェック結果（全校 ver）

早寝早起きの基準 早起き…6時半までに起きる / 早寝…23時までに寝る

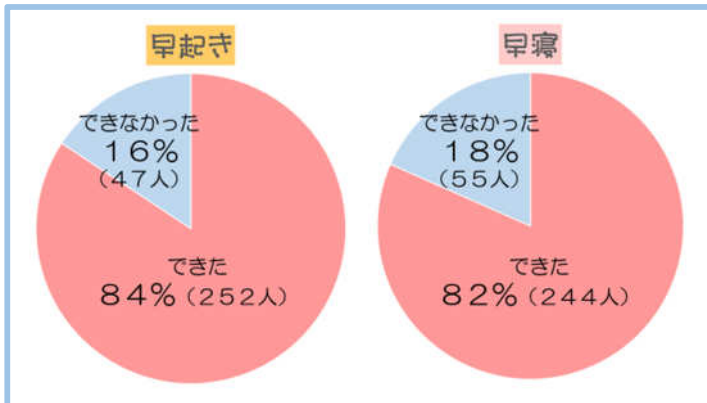
## 5月10日（水）



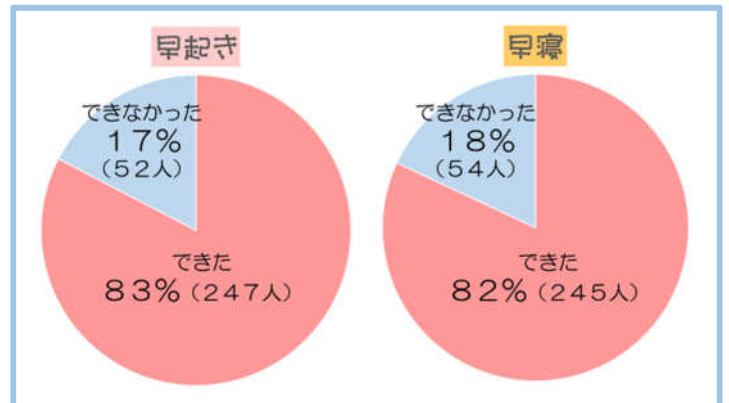
## 5月11日（木）



## 5月30日（火）



## 5月31日（水）



健康委員会では、5月に生活リズムについてのアンケートを実施しました。その中でも特に睡眠に着目し、集計しました。保健室前の掲示板には、各学年ごとの集計結果が掲示されています。自分の学年の睡眠はどのような状況になっているでしょうか。ぜひ一度、保健室前の掲示板を見て確認してみてください。

4日間とも早寝・早起きができている人は、1年生で60%（60人）、2年生で44%（52人）、3年生で38%（35人）でした。早寝・早起きは1日だけ行っても意味がありません。夜練や塾、習い事など、曜日によって予定があると思いますが、毎日だいたい同じ時刻に寝て起きる生活リズムを身につけましょう。

## 健康委員長より

今回の結果はいいと言えるものではありませんでした。1年生は半分以上の人が早寝・早起きできていました。2年生は早寝が全然できていませんでした。3年生は早起きできていませんでした。取り組みは終わりましたが、生活リズムを整えるようにしましょう。