

すこやか



平成30年6月20日(水)
輪之内中学校 保健だより



歯科検診がありました!



輪中生の歯の様子

むし歯(C)、むし歯になりかけている歯(CO)があった人

1年生... 26人 2年生... 15人 3年生... 26人

歯肉が腫れている・赤くなっている人 (G・GO)

1年生... 5人 2年生... 4人 3年生... 8人

歯が汚れている人

1年生... 10人 2年生... 8人 3年生... 19人

歯があることを“当たり前”だと思っていないですか?

日本人の80歳以上の残っている歯の平均本数は...

た.た.の
10本!

輪中生の
平均は
27本

◇ 歯科予防大国◇ スウェーデンの80歳以上の人の歯の平均本数は **21本!!!**

10本と 21本では食べられるものが全くちがいます。21本あれば不自由なく一生自分の歯で食事ができます。

スウェーデンの人の歯が

長生きするひけつ クリアン (口)

みなさんはどんなときに歯医者さんへ行きますか? 日本では、ほとんどの人が「歯の悪いところを治す」ことを目標として歯医者さんに行きます。スウェーデンでは、「歯をできるだけ長くもたせる」ことが目標なので、90%の人が定期検診やクリーニング(口の中の掃除)のために歯医者さんへ行くそうです。みなさんも、80歳でも20本以上の歯を目指し、「歯も長生きできるための生活」を今から意識していきましょう。

給食後の歯みがき徹底中です!



カップを持ってくることで、教室の自分の席でいねいな歯みがきができるようになっています!

水泳学習が始まります



～～安全に学習するために～～

前日は早めに寝る

寝不足だと、泳いでいるときに体調が悪くなってしまう。

手と足の爪を切っておく

爪が長いと、泳いでいるときに自分や友達を傷つけてしまいます。

体を清潔にしておく

みんなが入るプールです。きれいに使用できるよう心がけましょう。

朝は健康観察を!

体調は悪くないか、熱はないかなど自分の健康を確認しましょう。

朝食を食べる

空腹だと、体調が悪くなってしまう可能性があります。

準備運動をしっかりやる

全身の筋肉をほぐし、心臓や肺がきちんと働けるようにします。

病気やケガがあるときは病院へ

心配なところがあるときは、病院に行き、水泳学習について相談してみてください。

～～授業のときには～～

- ⚠ 先生の話をしっかりと聞く。
- ⚠ プールサイドは走らない。
- ⚠ プールサイドや水の中でふざけない。
- ⚠ 具合が悪いときはすぐに先生に伝える。

安全 第一

水の中やその周囲には危険がたくさん。
大きな事故につながることも...
⚠安全⚠を意識して行動しましょう。

しょおっじゅんか

暑熱順化のすすめ



早めの熱中症対策を!

繰り返して暑さに当たっていると、だんだん体質が変化してきて、強い暑さに耐えられる体になります。このことを「暑熱順化」といいます。暑くなる前の今から順化をし、夏を乗り越えられる体をつくりましょう!

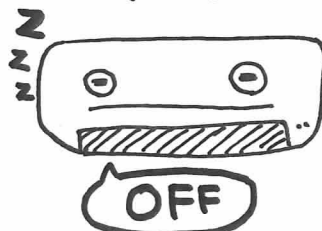
◎運動をする



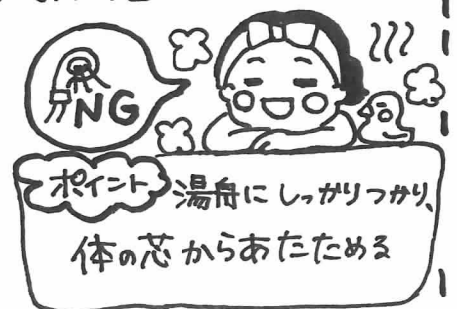
ポイント

軽めのものを
短時間
↓
だんだん
内容を増やしたり
時間を長くしたりする

◎エアコンを 使すぎない



◎お風呂にゆくりと入る



ポイント 湯舟にしっかりつかり、体の芯からあたためる