



保健だより

NO. 3

令和8年6月1日

鶴来中学校保健室

『生活リズムビンゴ』にチャレンジ!

5月18日～22日の5日間、保健委員会の企画『生活リズムビンゴ』に取り組み、クラスごとにビンゴの総数で1位を目指しました。

自分の生活を見直すきっかけになってほしいとの思いを込めた企画です。企画を考える中で、『テスト前だからメディア時間もコントロールしやすんじゃない?』『部活の大会もあるから生活を整えたいと思う』などの意見も出て、この時期の実施となりました。丁寧に企画してくれた保健委員の皆さんがとても頼もしかったです。

5日間を終え、『メディア時間2時間未満は難しい・・・』『けっこう頑張れた!』いろんな感想が聞かれました。ぜひこれからも、自分のために生活リズムを意識してほしいと思います。

5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日
昨夜の睡眠時間7時間以上		8時10分までに登校できた	8時10分までに登校できた	
	昨夜の睡眠時間7時間以上		朝食を食べた	昨日のメディア時間2時間未満
昨日のメディア時間2時間未満	8時10分までに登校できた	BINGO	昨日のメディア時間2時間未満	朝食を食べた
朝食を食べた	朝食を食べた	昨夜のメディア時間2時間未満	昨夜の睡眠時間7時間以上	8時10分までに登校できた
8時10分までに登校できた	昨日のメディア時間2時間未満	朝食を食べた		昨夜の睡眠時間7時間以上

生活リズムビンゴ

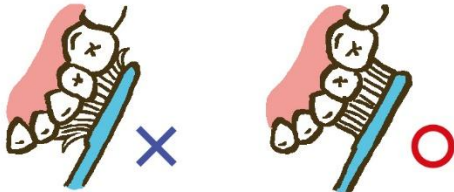
22日のチェックが終わったら、ビンゴの数をかぞえて記入!

6月4日～10日 歯と口の健康週間

知ってる? 歯みがきのNGポイント

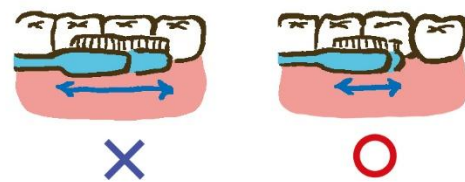
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



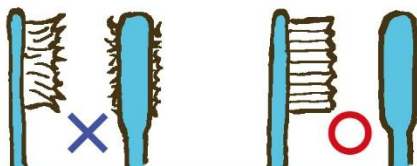
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さく動かしみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

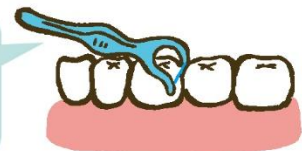
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



夏は下着をつける派？つけない派？



気温の高い日も増え、汗で制服や体操服が濡れて気持ち悪いと保健室にやってくる生徒も見られます。中には、下着をつけず制服や体操服がびしょり。それは確かに気持ち悪いね～といった様子です。

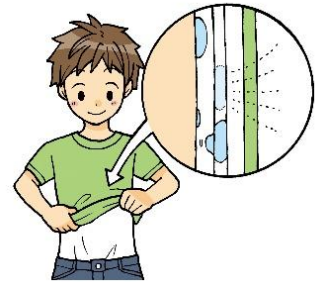
着ているものを一枚でも減らし、涼しく過ごしたいと思う人もいるかもしれませんが、実は下着を着ていたほうが快適さが高まり、熱中症予防にもなります。

下着は
すごい

その1

汗が下着に吸い取られるので、皮ふと衣服の間の湿度が下がりが涼しく感じられます。

また、汗をかいてそれが蒸発するときに、たくさんの熱がうばわれ(気化熱)、体温を下げられます。吸湿性・通気性の良い下着はこうした気化熱で効果的に体温を調整してくれます。



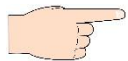
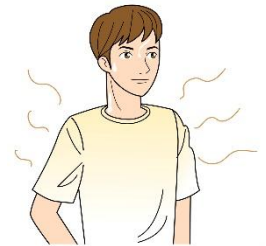
下着は
すごい

その2

汗をかいた時、体からは汗だけでなく皮脂も出てきます。下着は汗と皮脂を吸い取り肌を清潔にしてくれます。

そのままにしておくと雑菌が繁殖しやすくなりにおいが発生しやすくなります。

また、衣服を汗や皮脂の汚れから守ってくれます。



汗が多くなりそうな場合は、予備の下着を持参しておくのもおススメ



保護者の方へ

『歯科検診の結果について』

5月27日、6月10日に歯科検診があります。検診の結果はむし歯や歯肉炎等の有無に関わらず全校生徒に配布します。中学生になるとお子さんの口腔内を直接確認する機会も少なくなります。ぜひこれを機会に、今の様子をお子さんと確認して頂きたいと思います。

近年、自分で行う『セルフケア』とともに、専門家による定期的な『プロケア』によって、予防的に口腔内の健康を保つことが大切とされています。治療が必要な場合だけでなく、みなさんに定期的な受診をおすすめします。

『耳鼻科検診の日程について』

6月3日(水)→6月24日(水)へ変更となりました