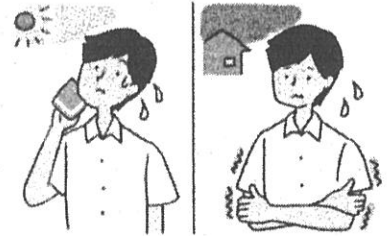


# ほげんだより 6月

令和4年  
滝ノ水中学校  
保健室

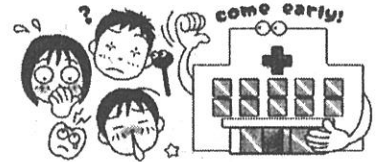
6月に入り、皆さんの制服も夏服がメインになりましたね。急に暑さが増して、夏のように暑い日もあれば、雨が降って急に気温が下がり肌寒く感じることもあります。また、冷房の風で体が冷えて保健室に来る人もいます。半袖の上にカーディガンを羽織るなど、状況に合わせて服装を工夫して、体調を崩さないようにしましょう。



## ☆6月の保健行事☆

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| 2日(木) 歯科検診<br>心臓検診 | 2年・12組(実施済み)<br>1年(実施済み) |
| 9日(木) 歯科検診         | 1年 *朝食後、歯みがきをしてください。     |
| 16日(木) 歯科検診        | 3年 *朝食後、歯みがきをしてください。     |
| 20日(月) 尿検査4回目      | 未提出者・対象者のみ *朝、保健室で回収。    |

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

- ※ 歯科検診の結果は「健康診断結果のお知らせ」を全員に配付します。
- ※ 歯科検診以外は、受診が必要な場合のみ「健康診断結果のお知らせ」を配付します。
- ※ 定期的な検診で早めに見つけて、早めに治療を始めることで、痛みの度合いや不便を感じる期間を軽減できる可能性があります。「健康診断結果のお知らせ」をもらったら、早めに受診しましょう。

## あらためて考える「噛むこと」の大切さ

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「噛む」動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく柔らかくして消化を助けるだけでなく、全身を活性化させるいくつかの重要な働きをもっています。「ひと口30回」を目標にして、よく噛んで食べましょう。



**あごの骨・筋肉が発達する**  
歯並びを整え、はっきりと発音することができるようになります。



**肥満を防止する**  
よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べすぎを予防します。



**脳の働きがよくなる**  
あごを動かすことで、脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。



**唾液がたくさん出る**  
消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病、感染症を予防する、味覚の発達など様々な効能が得られます。

爪が長く伸びている人が多いと感じます・・・

## 爪が長いとどうしてよくないの??

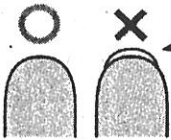


汚れがたまり、不潔!

爪が割れやすくなる

けがをしやすくなる  
(けがをさせてしまうことも・・・)

人の手は色々なものを触ったり、つかんだりしているため、目に見えない細菌やウイルスが付着しています。爪が長いと手洗いをしても、爪の間にたまっている垢や汚れがうまく落ちず、細菌が増殖する原因となります。また、実際に爪が割れて保健室にやってくる人もいます。爪は1日に0.1mm伸びるそうです。定期的に自分の爪をチェックして、お手入れをしましょう。



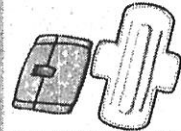
手の平側から見て、  
爪がはみ出ていたら  
伸びすぎのサイン!

保健室前に「爪」をテーマにした掲示物があります。どんな爪が安全で清潔なのでしょうか…ぜひ見に来てください!

## 保護者の方へ

生理用品(ナプキン)を女子トイレの個室に設置いたしました。突然生理が来てしまった時や、生理用品が足りない時など、困った時は自由に使うことができます。また、保健室にも生理用品や着替えを常備しています。困った時は保健室に行くようお子様にお伝えください。また、お子様の心と体の成長のことでご心配なことがありましたらいつでもご相談ください。

突然、生理が始まってしまったら・・・  
ナプキンを持っていない人は、  
この中から必要な枚数を借ってください。



もし服や下着が汚れてしまったら、保健室に着替えがあります。

## ★今月のまちがいはなし★

7つのちがいをさがそう!



答えは保健室前の掲示板を見てね♪