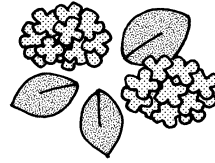
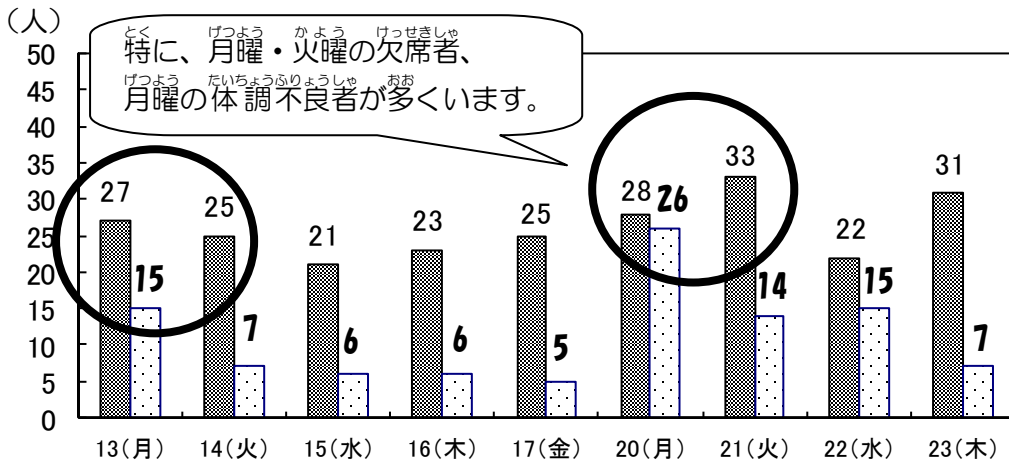


健やかに



6月も後半になり、天気不安定な日が多くなりました。湿度が高い、晴れている時と雨の時の気温差が大きいなどの気候から、体調を崩す人が多くいます。また、ちょっとした不注意だけがする人も少なくありません。よい生活習慣を心がける、安全面に気をつけるなど、ふだん以上に健康に気をつけましょう。

欠席者・体調不良者が多くいます！



欠席者
体調不良者

体調不良での保健室来室者

頭痛、腹痛、気持ち悪いなどの症状で欠席する人や保健室に来室する人が多くいます。中には、38℃以上の熱が出る人もいます。気候が安定しないだけでなく、疲れもたまりやすい時期です。積極的に休息して、体調不良を未然に防ぎましょう。

朝練習もあって大変ですが、7時間は睡眠時間を確保できるようにがんばりましょう！

☆ふだんよりも早く寝よう！

11時までには寝ましょう。長時間の部活動に慣れていない1年生は、10時半には寝られるといいですね。そのために、「課題を早い時間からやる」「テレビの時間を短くする」など工夫をしましょう。



☆必ず朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは1日のエネルギー源です。「朝練習で時間がなかったので食べられない」という人がいますが、エネルギー不足では効率的な練習ができません。また、午前中の体調不良の原因になります。朝ごはんを食べる時間を考えて起きましょう。



☆疲れや不調を感じたら、体を休めよう！

疲れや頭痛などの不調は「休みましょう」という体のサインです。そういった時に無理をして遅くまで起きていたり、夜店などに出かけたりすると体調が悪化してしまいます。「遊びた

「気持ち」「がんばりたい気持ち」よりも「日常生活に支障を出さないためにはどうしたらよいか」を考えて行動できるといいですね。特に、今週体調が悪かった人は土日にゆっくり休むように心がけましょう。

平成28年度 歯科健診の結果

(人)

| | CO(むし歯になり そう歯) | C(むし歯) | GO(歯肉に軽い 炎症がある状態) | G(歯肉炎) |
|----|-------------------|--------|----------------------|--------|
| 1年 | 60 | 17 | 32 | 0 |
| 2年 | 54 | 8 | 23 | 0 |
| 3年 | 71 | 18 | 35 | 2 |
| 全校 | 185 | 43 | 90 | 2 |

歯科健診の結果を全員にお知らせしました。今年度から、CO(むし歯になりそう歯)の中で、CO-S(むし歯の可能性が高い歯)があるかの判定をさせていただいています。CO-S、むし歯、歯肉炎は歯科での治療や相談が必要ですので、早めに受診しましょう！治療が終わったら、報告書を学校に提出してください。

～歯みがきチェックを行いました～



今年度も、歯科医の先生に歯みがきができているかのチェックをしていただきました。上手な歯みがきができている人にはピンクの紙、もう少し歯みがきをがんばって欲しい人には青い紙を渡しました。上手な歯みがきができている人は全校で58人いました。

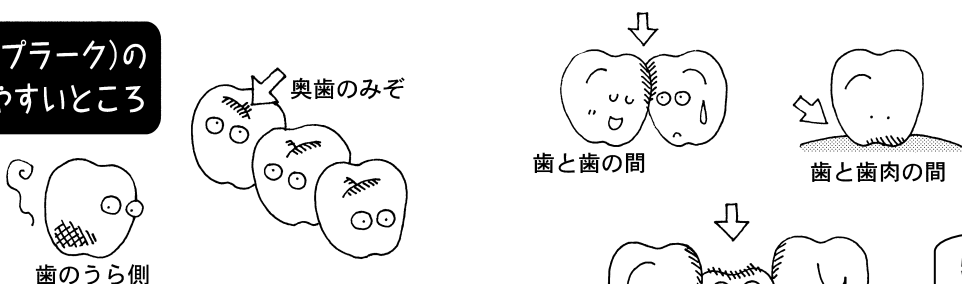
ハブラシをじょうずにつかっていますか？

みがく前にハブラシをチェック
力をいれすぎないようにしてこまごまに動かす
奥歯はつま先をつかう

ハブラシは、歯にまっすぐあてる
前歯の内がわはかかをつかう
歯と歯肉のさかいめは少しかたむけて

CO・GOのあった人は、秋に行われる歯科2次健診の対象となります。CO・GOは丁寧に歯みがきすることで改善されます。2次健診までに改善できるように、毎日の歯みがきをがんばりましょう。

歯垢(プラーク)のつきやすいところ



特にていねいに、みがきましょう！