

ほけんだより 6月

制服が夏服に変わり、学校の中が涼しげな雰囲気になりました。6月といえば、梅雨の時期ですが、雨が降る時期に咲き始めるあじさい、ピンクに紫、青や白までたくさん色があります。よく見てみると、中にはハート♥形のあじさいがあるそうですよ。雨で憂鬱な気分も、こんなあじさいを見つけられたら、ハッピーな気分になれそうですね。

1学期も半分を過ぎ、今月末には期末テストもあります。気持ちを引き締めて頑張ってください。



むし歯ありませんか？

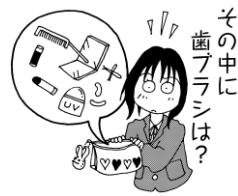
6月2日(木)、16日(木)は、**歯科検診**です。

毎年、多くの生徒にむし歯があり、治療勧告をしています。

みなさんは昼休み歯みがきをしていますか？

身なりが整っていても、話したときに歯に歯垢がついていたり、歯ぐきが腫れていたりするのに気づくとがっかりします。

キレイな歯はとてもいい印象を与えます。みなさんも『**歯美人**』になるように、毎日の歯みがきを習慣づけて下さい。



歯ブラシ・歯磨き粉・コップを持参して下さい！！

昨年度、学校保健委員会で本校生のむし歯の状況を話し合ったときに、「むし歯予防のためには、**食事のあとの歯みがきがとても大切。**」と、歯科医の先生からお話がありました。

今年は、保健委員会を中心に、各クラスで**昼休みの歯みがき**を推進したいと思います。今、学校に歯ブラシを持ってきていない人は、持参しましょう。

まずは、**昼休みの歯みがきを始めてみましょう！！**



あなたはちゃんとみがけてる？

6月4日～6月10日

歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、ちゃんと「みがけて」いないと言えそうです。

歯みがきは食後3分以内が効果的！

むし歯ができやすいのは食後5～20分。

食べたらずいみがかく

学校でもみがこうね。

歯ブラシはきれい！？

1313—0

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本をていねいにみがこう！

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

あーん

1か所を10回くらいみがくといよ

北陵高 保健室

6月
まえば
前歯がいのち



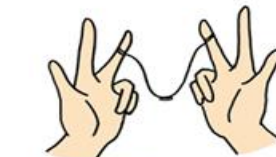
■フロスを使ってみがこう



デンタルフロスは、とれにくい歯と歯の間の汚れをとるための、ナイロン製の糸です。



2 親指と人差し指ではさんでピンと張り、両手の間隔を2～3センチくらいに。



1 デンタルフロスを30センチほどの長さに切り、両手の中指に巻きつける。



3 そのまま静かに歯と歯の間に糸を入れ、4～5回、かき上げるように動かす。

北陵高生の体格は？

身長・体重の測定結果について、学年・男女別の平均です。全国平均は平成27年度の値です。

学年		身長 (cm)		体重 (kg)	
		北陵高	全国	北陵高	全国
男	1年	167.1	168.3	60.5	59.0
	2年	168.0	169.8	63.5	60.6
	3年	170.5	170.7	65.5	62.5
女	1年	156.6	157.1	54.7	51.5
	2年	156.7	157.6	54.7	52.6
	3年	157.1	157.9	56.9	53.0

成長には個人差があります。平均値よりも高い、低いという見方だけでなく、身長と体重がバランスよく成長しているかどうかを判断していくことが大切です。

★★★★★ 体育祭 ★6月8日(水)★ ★★★★★

もうすぐ体育祭があります。どのクラスも優勝目指して練習を頑張ってください。当日は、くれぐれもケガのないように…とはいっても、熱戦にケガはつきもの。基本的な応急手当だけでも覚えておいて、各自が手当てできるようにしましょう。

6月の保健目標

昼休みに歯を磨こう！



覚えておこう！ RICE

Rest
患部の安静・固定
添え木、ダンボール、テーピングなどで固定する

Ice
患部の冷却
氷、水道水、冷却スプレー、冷湿布などで冷やす。冷やしすぎに注意 (15～20分くらいが目安)

Compression
患部の圧迫
包帯などで軽く縛ったほうが腫れを予防できる。きつく縛らないよう注意

Elevation
患部の挙上
患部を自分の心臓よりも高い位置にしておく

健康診断 続いています

健康診断の結果、治療勧告書を受け取った人は、早期に病院受診して下さい。健康診断がすべて終了した後に、全部の健診結果をまとめた「健康診断結果のお知らせ」を配付いたします。

- 6月 2日(木) 歯科検診 (8クラス)
- 6月 3日(金) 内科検診 (1年生)
- 6月 9日(木) 耳鼻科検診 (全校生)
- 6月 16日(木) 歯科検診 (7クラス)
- 6月 17日(金) 内科検診 (3年生)