

保健だより 6月

笠岡西中学校保健室

R元. 6. 5



5月中旬から体調を崩す人が増えてきました。一日の気温差が大きく、寝る前に窓を開けてそのまま眠ってしまい風邪をひいてしまった…と言う人も少なくありません。合わせて、休日、戸外で汗だくになって遊び、十分な水分補給ができていない人もいました。どちらの場合も、これから本番の暑さになってくるので十分に注意してくださいね。



6月の保健行事

6月 5日	水	尿検査2次 眼科検診(全校生徒)
6月 6日	木	尿検査2次 FG学級 歯科保健授業
6月 7日	金	心臓検診(予備日)笠岡小にて
6月10日	月	CCN(~16日)
6月18日	火	耳鼻科検診(1年生)
6月20日	木	ブラッシング授業(学年未定)
6月21日	金	尿検査(予備日)
6月27日	木	ブラッシング授業(学年未定)

6月10日から「CCN週間」



生徒の多くの生活の乱れが気になり、保健委員が生活習慣を整えようと、生徒会、各学年の学級委員と一緒に考えて始まった CCN。笠岡オリジナルの生活習慣チェック「CCN(Challenge change いきいき西中)」は、今年で3年目になります。今年からは、歯みがきの項目が加わりました。

テスト週間に向けて、帰宅後の生活と就寝時刻を見直し、学習へのモチベーションを上げていきましょう！ “やる気UP! 成績もUP!”

最後には、おうちの人からのコメントをもらいます。そのコメントで、おうちの方が生活習慣を支えてくださっていることがうかがえます。保護者の方々、いつもありがとうございます！

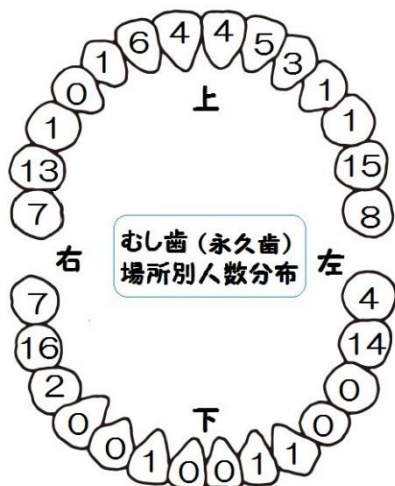
笠岡西中 211人中

歯科検診の結果

むし歯のある人



歯肉炎になりかけている人
(歯肉1、歯肉2の結果の人)



自分の口の中の状態は、上の2つに当てはまりますか？また、その歯は左図の分布のどこになりますか？

口の状態を把握していると、その歯や歯肉を意識してみがくようになります。意識の変化が、歯と口の健康を守ることに繋がります。

ブラッシングの授業と準備物

昨年度末の治療状況、今年度の歯科検診の結果より、「むし歯と歯肉炎の対応と予防」と「歯と口の健康づくり」を強化していきます。

その第一弾として、6月20日と27日のいずれかの日に、歯科衛生士さんによるブラッシングの授業を行います。準備物は、歯ブラシ、コップ、手鏡です。それらを自分で管理できるように、巾着袋に入れてきましょう。忘れないよう今から準備し、すべてのものが整ったら、早速学校で、昼休みには歯みがきをしましょう。

★注意★

- ・コップは割れないものを！
- ・巾着袋に入れて！

