



令和 4年 6月10日 (金)
栗源中学校 保健室

テストや大会、校外学習・宿泊学習・修学旅行・・・
色々な行事があり疲れがでているせいか、最近、腹痛や頭痛を訴えて保健室へ来室する人が増えてきました。気候の変化による“梅雨バテ”“気象病”で体がだるく、疲れやすい季節でもありますが、ストレスも関係しているかもしれません。

水泳学習も始まりました。ぐっすり睡眠をとり、心と体の疲れをとるようにしていきましょう！！

プール学習

元気に楽しむために

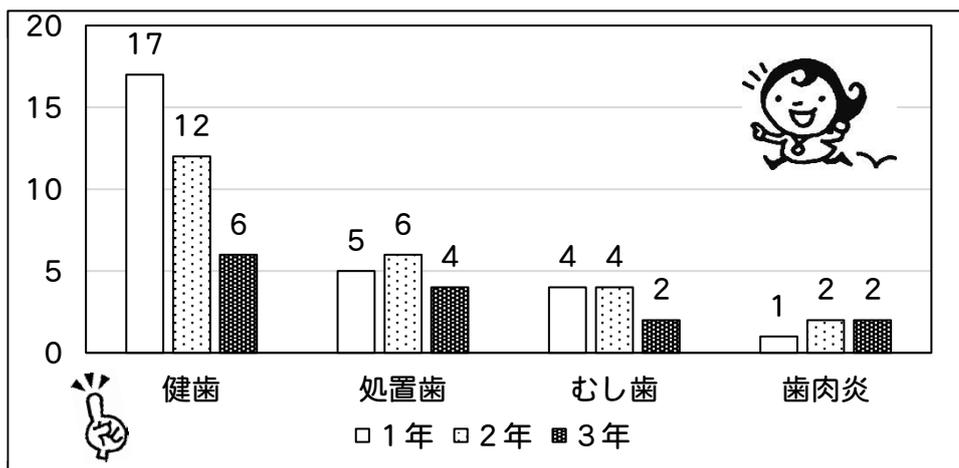
- 朝ごはんは食べましたか？
- 睡眠は十分とれましたか？
- 顔色は悪くありませんか？
- ケガをしているところはありますか？



気になることがある人は、先生に相談しましょう

令和4年度 歯科検診の結果をお知らせします！！

今年度の歯科検診の結果、むし歯の見つかった人は10人(16.7%)で、昨年度12人(19.4%)と比較し、2.7%減少しました。素晴らしいです！むし歯の見つかった人は早めに受診しましょう。



栗源中 健歯のみなさんをご紹介します♪

1年	飯田 愛琉、岩井 謙、歌 想、宇野 美咲、鶴ノ澤 優篤 大里 志穂、小川 真向、小倉 夏樹、川人 悠馬 木内 真愛、小林 美来、齋藤 蒼、園田 大智、平野 暖 平山 祐慎、古川 礼都、山邊 由 17人
2年	歌 恋、宇野 明心、川人 颯馬、紀伊元 結、小出 雅也 齋木 美慧、佐藤 佑音、高山 美緑、早川 幸凱、平山 茉音 藤崎 亮成、吉見 心芭 12人
3年	宇野 愛花、斉木 美琴、菅井 悠陽、高橋 陽斗、高橋 桃香 谷田部来愛 6人

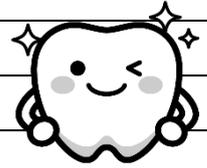
健歯とは、むし歯・処置歯・要注意乳歯等が1本もなく、生えそろうている歯すべて健康で元気な歯ということです！素晴らしい！！



素晴らしい作品をたくさんありがとうございます!
皆さんの作品は、香取市に応募させていただきました!

1年生

	在田 茉央	歯みがきしたら 心も体も歯も スッキリ
	飯田 愛琉	白い歯で きれいな笑顔 つくろうよ
	岩井 謙	歯みがきを 習慣づけて ピカピカに
	歌 想	歯みがきを しっかりしよう せいけつに
	宇野 美咲	白い歯で 自信を持って いい笑顔
	鶴ノ澤優篤	よくみがこう 歯は一生の 宝物
	大里 志穂	歯をみがき キレイにしよう 心も体もね
	小川 真向	歯みがきで 大切にしよう 自分の歯
	小倉 孜雲	笑いあおう 人生100年 歯といっしょ
	小倉 夏樹	元気がいっぱいだ モグモグ ご飯をいっぱい食べよう
	川人 悠馬	ごちそうさま 歯に感謝し ピカピカに
	木内 真愛	大切に 歯は一生の パートナー
	木内 心陽	いつまでも 白い歯見せて 笑い合おう
校長賞	小林 美来	歯みがきで 輝き続ける 歯と笑顔
	齋藤 蒼	歯みがきは 歯も心も さわやかに
	坂巻 歩	白い歯を 目指すためには 歯をみがこう
担任賞	島田 晃希	堂々と たくさん笑おう 歯 歯 歯 歯 歯 (ハハハハハ)
	園田 大智	みんなでね はみがきしよう 食べたらね
	高安來恋杏	大切に 世界で一つの 私の歯
	中里 遥	楽しく磨いて 大切にしよう 自分の歯
	平野 暖	歯みがきを 毎日やろう しっかりと
	平野 凜	歯も心も きれいに みがこう
	平山 快侍	歯は大切 むし歯にならないように 気をつけよう
	平山 祐慎	歯みがきは 一日三回 しっかりと
	古川 礼都	歯みがきを 毎日すれば いい気分
	山邊 由	歯みがきを しっかりしよう ていねいに
	山田 直人	歯みがきで 心も体も リフレッシュ♪



2年生

	浅野 蓮	きれいな歯 継続しよう いつまでも
	飯田 勇輝	歯みがきも 人生100年 しっかりと
	歌 恋	1本失うと戻らない そうなる前に 健歯を保とう
	宇野 明心	笑って見せて 美しい あなたの歯



	小川 智久	じょうぶな歯 健康へつづく たからもの
	川人 颯馬	よくみがこう 未来へつなぐ 歯を作ろう
	紀伊元 結	歯のよごれは マスクで隠しても 隠しきれない
	小出 雅也	歯をみがき かかさずやろう 毎日常
	小林 駿埜	健康な歯 維持するには 歯磨きだ
	齋木 美慧	「歯磨きしよう」 家族の健康づくりの 合言葉
校長賞	齋藤 麗夢	歯みがきは 笑顔がふえる 魔法だよ
	佐藤 佑音	きれいな歯で いい明日を 迎えよう
	菅澤 心結	歯と共に 歩み続ける何年も 大切にしよう 自分の歯
	高山 美緑	マスクでも 白い歯で 笑いたい
	錦古里 悠乃	自分の歯 キレイにみがこう 最後まで
	早川 幸凱	大好物 おいしく食べれん むし歯のせい
	平川 郁翔	歯と自分 コミュニケーション 永遠に
	平山 茉音	歯をみがき 良い歯と笑顔 守ろうよ
	藤崎 亮成	歯をみがき 心も体も ピッカピカ
	松本 剛丈	歯みがきは 毎日やろう ピッカピカ
	三浦 尊	痛い思い しないためにも 歯をみがこう
担任賞	吉見 心芭	大切に 一生みがこう 歯と笑顔

3年生

校長賞	宇野 愛花	きれいな歯 何年先も いい笑顔
	木内 結萌	輝かせ 心とこの歯 きれいよく
	斉木 美琴	きれいな歯を保ち これからの人生 笑顔であふれさせよう
	齋田 愛琉	歯みがきは 一生つき合う 歯もまもる
	島田 葵生	堂々と 歯を見せて 笑おうよ!
	菅井 悠陽	歯みがきを 一日三回 しっかりと
	高木健司朗	むし歯のない 生活を送ろう
担任賞	高橋 陽斗	歯みがきを 毎日三回 習慣に
	高橋 桃香	大切にしよう 一生ものの自分の歯
	多田 洸大	口の中 歯みがきをして 清潔に
	根本 夏鈴	歯みがきを 習慣づけよう 白い歯へ
	野田 泰我	歯みがきは 続けることが 大事だよ
	谷田部来愛	歯と口の ケアを習慣にして きれいになろう

校長先生と担任の先生に賞をつけていただきました!
受賞されたみなさんおめでとう
ございます♪

校長賞

1年 小林美来さん 2年 齋藤麗夢さん 3年 宇野愛花さん

学級担任賞

1年 島田晃希さん 2年 吉見心芭さん 3年 高橋陽斗さん



1年生 保健委員会「感染対策をしながらの歯みがきについて」(朝の会)



来週から歯みがきハッピー週間が始まります。感染対策をしっかりとしながら給食後の歯みがきができるように、1年生保健委員がクラスみんなに「歯みがきの約束」を確認しました。2・3年生も確認して歯みがきしてくださいね♪口を閉じてみがく！密はNGです！

お知らせ：6/13(月)～6/20(月)の5日間、昼休みの歯磨きがしっかりできているか、保健委員会で「歯っぴー週間」を実施します。歯磨きセットを必ず用意してくださいね♪

あれ？
もしかして、くち臭い…？

それ、**舌苔**のせいかも



舌をベーツとしてみてください。きれいなピンク色ですか？もし黄色っぽいものがついていたら、“舌苔”がたまっています。舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

きれいな舌&
フレッシュな息
で自信を持って
学校生活を
送りましょう！

ポイント
舌苔掃除の

- ① 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- ② 専用のブラシを使うと効果的！ 口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。舌の粘膜を傷つけないように“やさしく”を心がけて。



最近の気になる病気 「気象病」



【 気象病の症状 】

- ・頭痛（80%以上でみられる） ・全身のだるさ
- ・肩こり ・首こり ・めまい ・低血圧
- ・動悸（ドキドキ） ・朝、起きられない
- ・関節の痛み ・目のかゆみ ・鼻水
- ・喘息 ・不安感 ・憂鬱な気持ち



気象病は、雨が降る前のくもりの時に一番症状がでやすいが、天気が回復するとき症状が出ることもあります。栗源中でも、梅雨の季節にこの症状を訴える生徒が年々増えています。

【 予防法 】

- ① しっかり睡眠、朝は早めに起きる
- ② 体をよく動かし、肩こりがある場合は荷物を減らす。
- ③ スマートフォン・パソコン・ゲームの時間を短くする。
- ④ 人間関係のストレスを減らす。自分だけで難しい場合は、信頼できる人に相談しよう！



雨にも負けず、風にも負けず・・・(by 宮沢賢治)
雨の中、必死に自転車で登校する皆さんを見て、「みんな頑張っているな～私も頑張らなくちゃ！」と毎日自分を励ましています。これからは急に暑くなり、熱中症も心配される季節。ゆっくりお風呂に入り、ぐっすり寝て疲れをためないようにしてくださいね♪
菅谷より

