

保健だより～チアフル～ Cheerful



小見川中学校 保健室
令和4. 6. 17 No.2

自分の歯は、自分が守る！

○6月は、「歯・口、けんこう週間」として取り組んでいます。各学年の保健委員が目標を決め、呼びかけをしています。

給食後歯みがきは全校共通して、意識してほしいポイントです。

歯は一生使うもの。いつまでも使っていけるように、毎日お手入れをしましょう。

○中学生のこの時期は、こんな傾向がみられます。

- ・歯肉炎症状が現れ始める
- ・奥歯がむし歯になりやすい
→12歳臼歯が萌出し歯が柔らかい、歯ブラシが届きにくい状態

歯、口の健康を守り維持するために、自分自身で歯磨き仕上げは鏡を使って、歯と歯肉をチェックしましょう。

目標

- 1年 歯をていねいにみがき、上下奥歯まできれいにしよう
- 2年 歯みがきセットとマイコップを持ってきて歯垢を落とそう
- 3年 奥歯を念入りにみがき、歯と口の健康を守ろう

給食後歯みがきのポイント

マイコップ
小刻みブラッシング
歯垢を落とす
上下奥歯

保健委員会

キミの力を発揮するには、○○が必要！

食事!	睡眠!	思い!
<p>力発揮スイッチ</p>	<p>力発揮スイッチ</p>	<p>力発揮スイッチ</p>
<p>◇鉄</p> <p>レバー・赤身の肉・牛肉・赤身の魚・鮭・あさり・ひじき 木綿豆腐・ほうれんそう・緑黄色野菜</p> <p>◇カルシウム</p> <p>小魚・ししゃも・シラス・桜エビ・牛乳・乳製品・卵・木綿豆腐・納豆・緑黄色野菜</p> <p>鉄、カルシウムを摂ることで、タンパク質も摂取できる！タンパク質は体を作るのに欠かせない栄養素。</p>	<p>◇質</p> <p>・スマホ、パソコンは就寝時間前オフ（脳の働きを緩やかに） ・寝る前に、楽しいこと、良かったこと等を思い浮かべる。</p> <p>◇就寝時刻</p> <p>・22時～23時には眠り始めよう。 ・就寝、起床時刻は毎日同じにしよう。</p> <p>睡眠は、体のメンテナンス、記憶と感情の整理をするのに欠かせない。思春期は8時間前後必要と言われています。</p>	<p>◇どうしたいか</p> <p>・ゴールイメージをもとう ・自分の気持ち、思いを具体的に見つめてみよう</p> <p>◇どうするか</p> <p>・現状を確認し、ゴールイメージにたどり着くために、できることはどんなことがあるかアイデアを一つ一つ出してみよう。 ・ゴールイメージに向かってできることのアイディアを、「やる」と決めて一つ一つ取り組んでみよう。</p> <p>「どうせ無理」の呪文に負けない。←植松 努氏の著書より引用</p>

部活も勉強も、健康な体と心があってこそ取り組めます。
夏の大会、その先の受験にもつながる「発揮スイッチ」をONにして、頑張ろう！