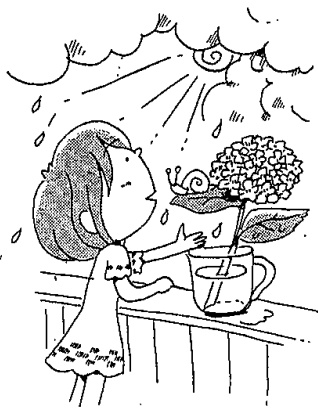


ほけんだより

平成26年6月9日
北区立王子桜中学校

6月4日~10日は歯の衛生週間です



体育祭を14日(土)にひかえ、王子桜中のみなさんが一ツにまとまていくエネルギーを感じます。みなさんの顔がいつも前を向いていて、こころとこころ印象的です。ほとんどの人は、しっかりと健康管理もできており、毎日の練習が継続して、動きが活発になっていくことができています。ただ、時に「頭が痛いです」「下痢が止まりません」と保健室に来る人もいます。「気がついたら眠るようになってしまったが、夜なかなか寝つけなくて」とつらそうな顔をしています。

昼間、体かたも疲れてしまったり、興奮状態が続いてしまったりすると、逆に夜眠れなくなってしまう人もいます。そんな時、眠れないと不安ではなく、『体を何分間か横にして疲れをとる』とか、『気分がリラックスする』ように、ゆとりとした呼吸をしてみるなどを実行してみてください。

なにか困ったり、つらかったりする時は、いつでも保健室に来て、手は廊下などでも丸山先生に声をかけてください。

みなさんが健康な心と体を、おもしろい体育祭で活躍することを願っています。

皮膚の清潔を保ちましょう

体育祭の練習で汗をかいたり、砂ぼこりか皮膚につくからか、このころ皮膚の状態が調子よくなる人が増えていきます。湿疹ができて、アレルギー性皮膚炎が悪化したり、顔のニキビが増えたりしています。汗をかいたり、皮膚が汚れてしまったり、こまめに洗って皮膚を清潔に保ってください。スキンケアをしっかりと行い、ニキビも悪化すると大変な目に合います。



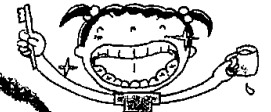
口の中を鏡で見てください



歯科検診の時は「むし歯かあるか」「歯のうちはついていないか」「歯肉の状態はどうか」「歯の並びはどうか」という観点を見られています。歯科検診は年に1回しかありません。

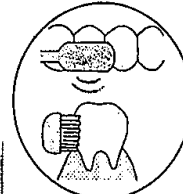
しかし、自分のことを確認するのは、いつでもできることだと思えます。思いついた時を見てください。

できるだけ照明を明るくして、手鏡を持って、自分の口の中を観察してみてください。具合が悪いところはありますか？



口の中を健康に保つためには...

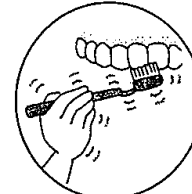
このためには、適切なブラッシングをすることが大切です。一度習慣にならして、ブラッシングの仕方を見直すのが大変ですが、もし今現在あまりよくみがけていないようであれば、「よくみがける方法」にならしてみてください。あなたのおかま方は、どうですか？



歯に対して
ブラシ部分が直角に
なるように。



歯と歯ぐきの境目に
毛先が軽く入り込んで
いる感じがすれば、OK。



軽い力でみがく。
歯ブラシ全体を揺らす
ようなイメージで。



利き手側をみがく時、
顔も利き手側に向けて、
手が安定してみがきやすい。

※2年生職場体験を行うにあたり、細菌検査が重要な人が50人、11月提出日は6/10(火)の朝と定めています。忘れずに提出するように気を付けてください。