

ほけんだより 6月

令和7年 6月16日

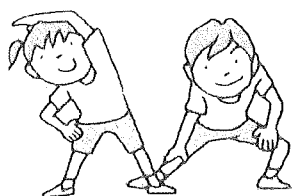
東海中学校保健室

No.11

いよいよ今週は総体がありますね。学校から応援の気持ちを飛ばします！

準備運動をしっかりと、ベストなパフォーマンスができるようにしてください。

準備運動 の メリット



■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かします。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる

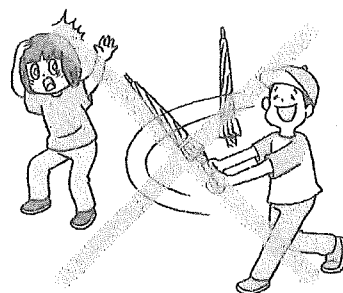
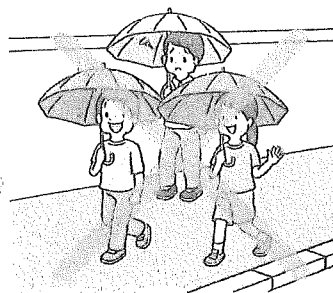
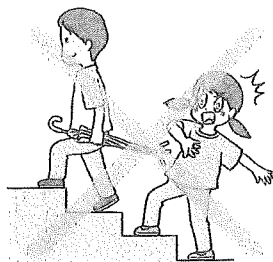
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動を必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



梅雨入りです

全国各地梅雨入りが発表されています。関東地方の梅雨入りも6月10日に発表されました。梅雨に入ると、雨の日が多くなります。当然傘を使う日も多くなりますね。傘は使い方や持ち方によって、ケガの原因になることがあります。注意しましょう。



雨の日に、傘をさして自転車を運転している人を見かけることがあります（東海中学校の生徒以外で）傘さし運転は危険です。実際に、歩いている人や車に傘が当たってしまったり、自転車同士がぶつかったりするなどのトラブルも多く起きているそうです。相手が車やバイクの場合は、大けがや命にかかわる大事故につながることもあるかもしれません。

傘さし運転は法律で禁止されています。雨の日はレインコートを使って自転車に乗りましょう。



傘さし自転車運転も危険ですが、傘をさしてスマホも見ながら歩く人も危ないですよ。こんな人、見かけませんか？

ジメジメすると菌が繁殖しやすいです。清潔なハンカチタオルを持ち歩こうね！

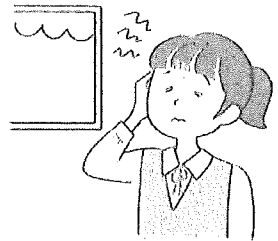


もしかして『気象病』!?



特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

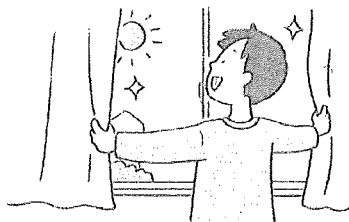
それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。



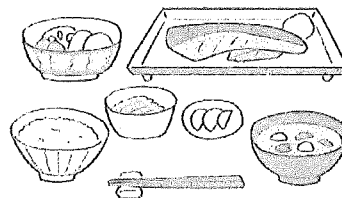
特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

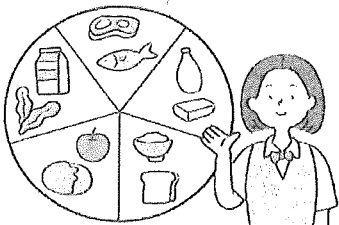
起床時に朝日を浴びる



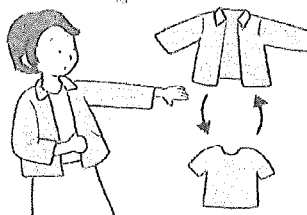
朝食をとる



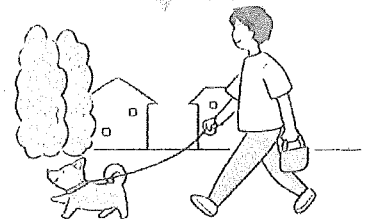
栄養バランスの良い食事を心がける



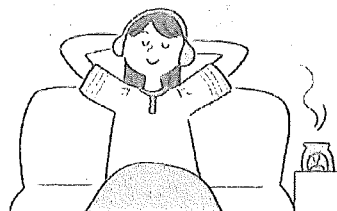
室温機や冷感タオル、衣類などで体温調整をする



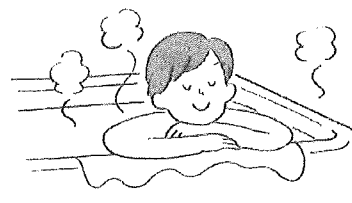
散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める

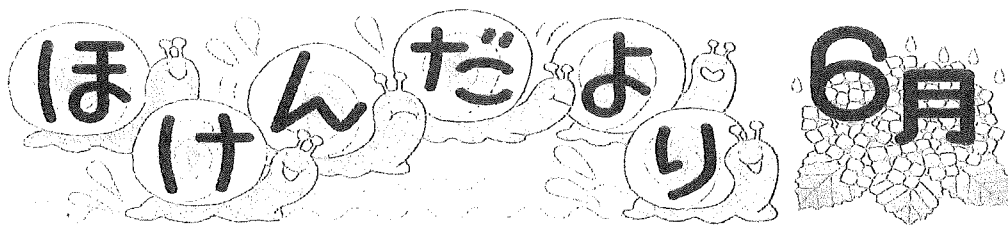


保護者の方へ

部活動や体育でけがをして病院へ行く人が増えています。

学校のけがで病院へ行った場合には、保健室(坂井)までお知らせください。

学校のけがで病院へ行く場合には、医療扶助(通称マル福)を使用せずにお支払いください。ですが、もしマル福を使用した場合でも、その旨をお知らせいただければ申請可能ですので、ご連絡ください。



令和7年 6月10日

東海中学校保健室

No.10

内科検診があります

今週11日(水)は2年生に、13日(金)は1年生に内科検診があります。3年生で5月9日に受けられなかった人も対象になります。

場所 保健室 **服装** 半袖短パン

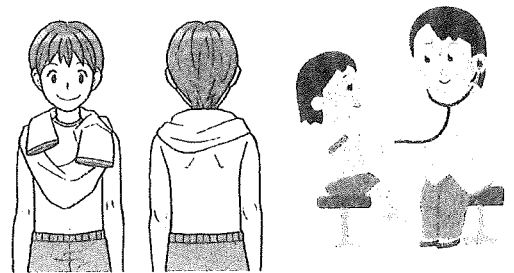
時間 13:15~15:30くらい(延びる可能性があります)

順番 これまでの未実施者 →1組男子 →1組女子 →2組女子 →2組男子 →3組男子 →3組女子
→4組女子 →4組男子 →5組男子 →5組女子

保健便り5号でも内科検診の受け方についてお知らせしましたが、そのお知らせと少し変わりましたので、再度お知らせします。

内科検診の受け方と検診の流れ

- ・静かに待つ(聴診器で小さな音を聞いています)。
- ・次の番になったら、男子は袖から腕を抜いておく。女子は短パンから半袖のすそを出しておく。
- ・前の人が出て名前を呼ばれたら診察の部屋に入る。
- ・先生の前の丸イスに座る。



①下まぶたの裏(眼瞼結膜)の視診

②胸の聴診(男子はシャツを首にかける、女子は補助の先生がシャツを少し上に上げます。)

③背中中の聴診(女子は補助の先生がシャツを上げます。)

④背中中の聴診が終わったら側湾症(背骨が曲がっていないか)のチェックのため、先生に背を向けたまま背筋を伸ばして腕を下に下ろす。次に、先生の合図でお辞儀のポーズをする。

お辞儀のポーズ



- ・入ったドアから出る。

6月11日(水)尿の2次検査回収があります

1次検査で異常があった人に、2次検査があります。2次検査の対象者は、先週お便りと器材を配布しています

2次検査は緑色のキャップの容器と赤いキャップの容器の2つを袋にいれて提出してください。

この日に1次検査として出す場合も、2つの容器を出してもらうことになります。



お歯黒の女性 医者は いらす



昔

の日本では歯を黒く染める風習があり、お歯黒と呼ばれていました。

そのお歯黒にはむし歯予防の効果がありません。その理由は二つ。

一つ目はお歯黒の成分です。お歯黒には歯を丈夫にする鉄分や歯と歯ぐきのたんぱく質を強化するタンニンなどの成分が含まれていました。

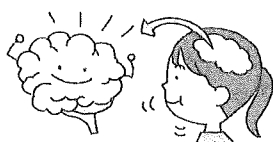
二つ目は、丁寧な歯みがきです。お歯黒は一度ぬって終わりではなく、毎日ぬる必要があります。しかもしっかり黒くするためには、歯をツルツルのきれいな状態にする必要があったのです。

現代ではお歯黒はなかなかできませんが、丁寧な歯みがきはみなさんにもできます。すみずみまできれいに、むし歯を防ぎましょう。



よくかむといいこといっぱい！

- ・唾液の洗浄効果で虫歯予防。
- ・早食い防止で、食べ過ぎを予防。ダイエット効果！
- ・あごを動かす刺激で、脳の活性化。
- ・消化を助け、胃腸の働きを促進。
- ・唾液の抗菌作用で感染症予防。
- ・小さい子の場合 味覚の発達 顎の発達を促す。



歯によい
食べもの
進んで
食べよう

- カルシウムが多い
- 硬くて噛みごたえがある
- 食物繊維が多い

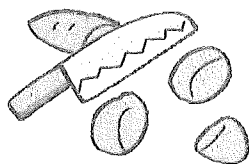


よくかんで食べるために気をつけたいこと

●歯ごたえのある食材
(かたい、繊維が多い、
弾力があるなど)を選ぶ



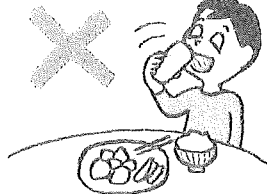
●食材は大きめに切る



●ながら食いをしない
(スマホやテレビなどを見ない)



●水分で流し込まない



●ひと口の量を
少なくする
(口いっぱいに入れない)



お誕生日
ひめどう
6月生まれの
仲間です！

6月生まれの仲間

6月生まれの仲間は、44名です。保健室前に掲示してあります。

誕生日の間違いや、抜けていることがあるかもしれません。その場合は、保健室の坂井まで知らせてください。すぐに直します！！

こんなところが
みがきにくい！



利き手側

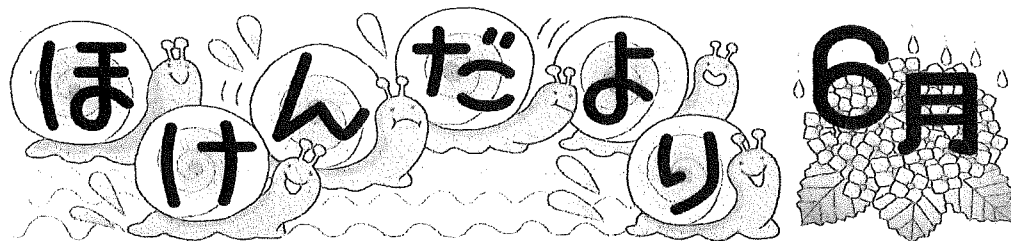
歯並びが
悪いところ

前歯の裏



毎日歯みがきするけど、きれいにみがくことは意外と難しい！ていねいにね。

鈴木 太志 川井菜々子 堀山 雄基 小林 大進 菊地 俊希
山内 佳斗 鈴木 彩央 北垣 日向 中川 蓮央 相良 杏
牧野 太郎 小林 拓人 菅野 結斗 田中 奏斗 鈴木 彪雅
照沼 希紀 小泉 颯斗 川村 遼 西山 胡花 梅津 幸真
石川 翔梧 藤田 悠真 藤田 和真 廣原 光希 野崎 蓮
井上 小晴 佐直 泰樹 仲田 瑠央 仲田 希音 五十嵐英太郎
神田 琉良 阿田瑞輝明 横山 爽乃 赤津 希音 佐藤 祐太
根本 萌華 真山 敬雅 津田 浩晴 川崎 りの 安部壮一郎
広木 和花 鈴木 茅菜 銅金 優香 坂倉 陸空



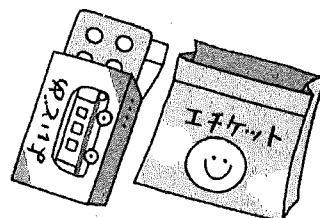
令和7年 6月 2日

東海中学校保健室

No.9

修学旅行・校外学習で乗り物酔いが心配な人へ！

今週の木曜日から3年生は大阪・京都へ修学旅行に、金曜日には2年生が東京へ校外学習に行きます。それぞれ、長い時間バスや電車の乗り物を利用して移動します。乗り物酔いしやすい人は、しっかりと対策しておきましょう。酔い止めの薬やエチケット袋など、準備するものは早めに用意しておく、気持ちも安心できますよ！



乗り物に乗る前の対策

- ・睡眠を十分にとる。(前日・旅行中の夜ふかしは危険！)
- ・体をしめ付けるような服を着ない。ベルトもきつくしない。
- ・酔い止めの薬を飲む。(乗る30分前に飲む)
- ・空腹も満腹もダメ！ 食事抜きは酔いやすくなりますよ。
- ・自分に暗示をかける。「自分は車酔いしない」とひたすら思い込もう。
- ・乗り物酔いになりにくい席に乗る。



バス： 車両前方の進行方向が見える席。ただしタイヤの上はダメ。

電車： 進行方向を向いた席。車両の真ん中あたり。

乗り物に乗っている時

この2つは特に大切！

- ・「絶対酔わない」と自分自身に暗示をかけ続ける。
- ・開き直る。(吐いたっていい！体質だもん。と開き直って緊張しない。)
- ・視線を下に向けないようにする。(読書のような目を使う事はやめる。)
- ・気を紛らわす。(違うことを考える。友だちとおしゃべりしたり、歌ったりも◎)
- ・遠くの景色をゆったりと眺める。→ ダメなら目をつぶる。→ それでもだめなら眠る！
- ・周りの人はやたら「大丈夫？」とか言わない。



「大丈夫？」と、声をかけすぎると、人によっては酔うかもしれないという暗示で、余計に酔いやすくなってしまいます。

- ・柑橘類は酔いやすくなるので食べない。(柑橘類＝みかんやグレープフルーツ)(ジュースも×)



*** 吐き気が強い時はガマンせずに吐いてしまいましょう。**

気持ち悪い時には、吐いてしまった方が楽になることもあります。一応、全員のエチケット袋を準備してきてください。

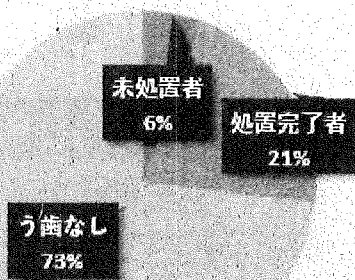
歯科検診結果速報

5月21日と5月23日に歯科検診を実施しました。まだ未受診の人もあるので、速報値です。

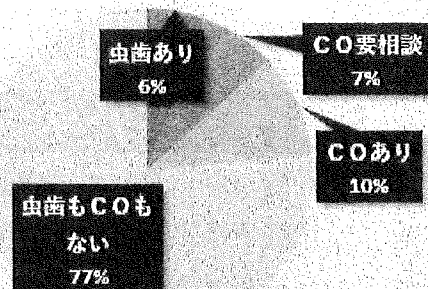
虫歯のある人は、28名で全体の6%と、とても少なかったです。

虫歯は無かったけれど、虫歯になりそうなC0（要観察歯）がある人が86名、そのうち36名の人を受診が必要なC1（C1要相談）がありました。

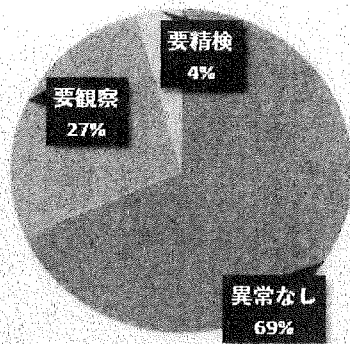
虫歯のある人



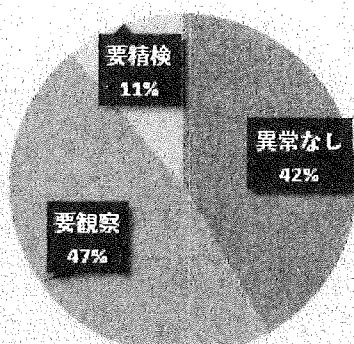
虫歯とC0



歯肉の状態



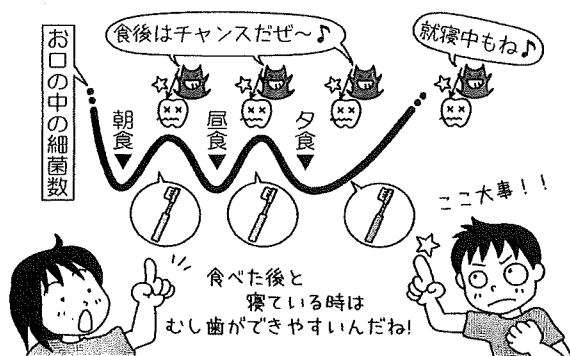
歯並び噛み合わせの状態



虫歯よりも、歯肉の腫れや、歯並びに問題があった人が多くいました。歯肉の腫れがあった人は154名（31%）です。歯肉の腫れも歯みがきで予防できます。丁寧に歯みがきをしましょう。

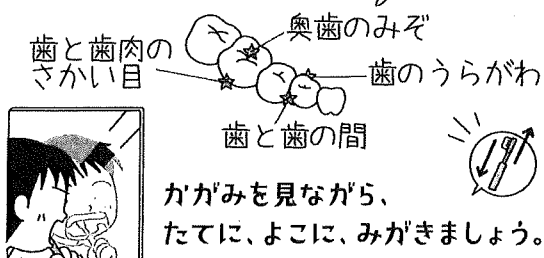
歯並びで要精密検査だった人は一度専門医に相談してみましょう。

食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



きちんとみがけてる？

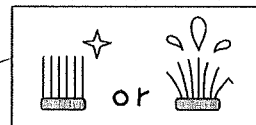
6月4日～10日
歯と口の健康週間

歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ！



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらいましょう。

