

ほけんだより

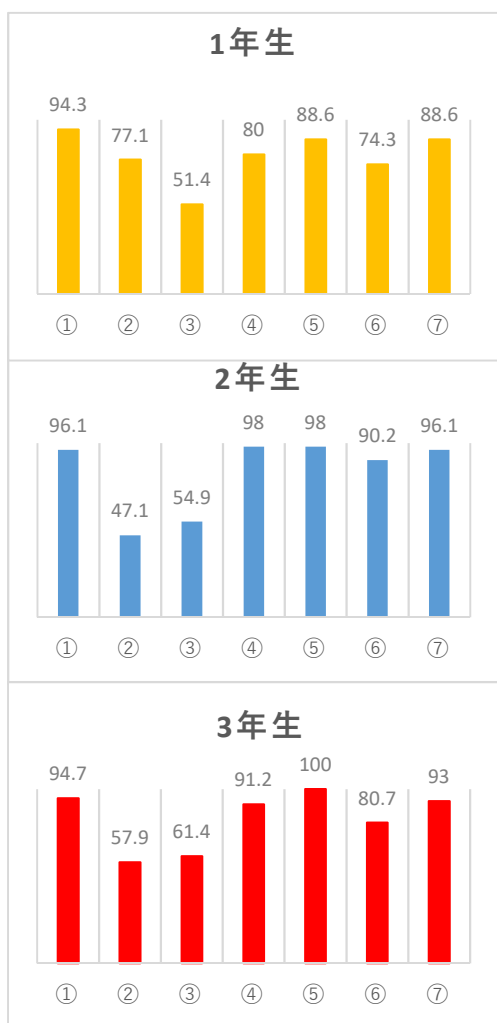


令和元.6.発行 愛宕台中学校保健室

5月後半に入り、暑い日が続いていましたが、みなさん体調はいかがでしょう？これから梅雨に入り、暑さに加えてジメジメした日が続きます。気候の変化が激しい時期です。体調管理をしっかりして乗り切りましょう！



～健康チェック(5月)の結果～



- ①朝食 : 朝ごはんはしっかり食べてきた。
- ②睡眠 : 夜 11 時前には寝た。
- ③メディア : ゲーム・スマホなどの時間は 1 時間未満だった。
- ④運動 : 昨日、運動を 1 時間以上した。(登下校は含めない)
- ⑤歯ブラシ : 歯ブラシは開いていない。(後ろから見てチェック)
- ⑥つめ : つめは短く切っている。
- ⑦元気 : 元気だ(^o^)

愛宕台中学校では毎月、保健委員を中心に「健康チェック」を行っています。

学年ごとに集計した結果、どの学年でも「睡眠」と「メディア」の達成率が低くなっています。

勉強に部活動、習いごとなど、中学生は何かと忙しいとは思いますが、これを機に生活を見直していきましょう！



歯と口の健康週間 6/4～10

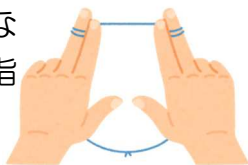
6月4日～10日は“歯と口の健康週間”です。

歯みがきをもっとレベルアップしたい方はデンタルフロスを使ってみては…？

今回はデンタルフロスの使い方を紹介します。

★デンタルフロスの使い方★

- ① フロスを約 cm 出し、間隔が 10～15cm くらいになるように両端を左右の中指に巻きつけます。



- ③ 歯に巻きつけるようにして、上下に動かしながら歯の側面をこすります。歯肉を傷つけないように注意してください。



- ② 人さし指や親指を使い、フロスの間隔を 1～2cm にして、ゆっくり動かしながらフロスを歯と歯の間に入れます。



- ④ 終わったら、うがいをして口をすすぎます。



～Point～ ◎鏡を見て、フロスの位置を確認しながら、ゆっくり丁寧に使いましょう。
◎歯肉に炎症がある人は、使い始めに少し血が出ることがあります。
続けて使っていても血が出る場合は歯医者さんに相談してください。

8020(ハチマルニイマル)運動

～いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、
日々の手入れから～

8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。

楽しく充実した食生活を送り続けるために、みなさんも自分の歯を大切にして、ぜひ「8020」を目指してください。

80歳でも20本！

