



いいことたくさん 川本中!!

保健だよ!

=未来の健康を自分で培う=
「全員が「同じ気持ち」で意欲的に行動する」

- ①おし歯治療率 100%
- ②フッ素全員実施
- ③時場礼
- ④ケガの予防と処置

深谷市立川本中学校 保健室 平成28年10月24日(月) No. 7



(合唱祭りハーサルより)

暑さも一段落し、涼しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですので、体調管理をしっかりとしましょう。特にこれから感染症が流行しやすい時期となります。手洗い・うがい、マスクの着用を心がけてください。また、最近つめの長い人が多く見られます。つめには汚れがたまりやすく、その手でものを食べることによって病気にかかりやすくなります。そして、ケガにも繋がりますので、必ず切っておいてください。今後検査等を行う予定です。

カゼ予防で大切なのは?



どうして姿勢をよくするの? ~まずは自分の状態に気づいて直すことから始めましょう~

今の自分の姿勢と絵を比べてみてください。姿勢をよくすると次のような三つの効果があります。

①内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん取り込める

→内臓や脳がよく働く

②教材やノートとほどよく距離が保てる

→視力低下を防ぐ

③からだがゆがんだり猫背になりにくくなる

→見た目がキレイになれる!

良い姿勢で、心も体も美しく!!





その方法で大丈夫？いつもの歯みがきセルフチェック！

11月8日は「いい歯の日」、今年度も川中では後期保健委員会が中心となって、いい歯の日の取組を行っています。そこで、まずはセルフチェック！いくつ当てはまりますか？数が多ければ多いほど、歯みがきレベルはバッチリです。よりよい歯と口の健康状態を目指すためにも、自分自身のことを振り返ってみましょう。

□歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」※硬かったり柔らかかったりすると力加減が難しい

□歯ブラシは1ヶ月に1回新品に交換している

□食事の後は欠かさず歯みがきをしている

□毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている

□歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本ていねいにみがいている(スクラッピング法)

□汚れのたまりやすい個所は毛先の当て方を工夫したり時間をかけたりしている

□みがく順番を決めている

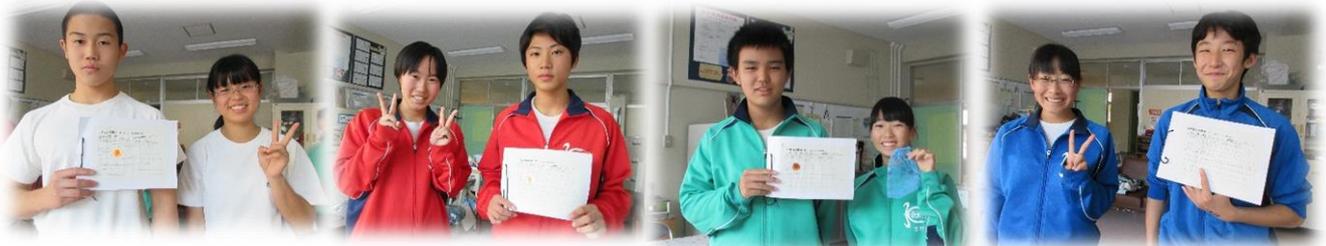
□歯と歯の隙間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている

□みがいた後、鏡でみがき残しや歯ぐきの状態をチェックしている

□歯医者で定期的に歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをもらっている



平成28年度 学校保健表彰(文部科学大臣表彰)を受賞しました！！



昨年度に引き続き、学校保健において、文部科学大臣表彰を受賞することになりました。これも皆様に日頃から学校保健活動にご協力いただいているおかげです。また、生徒保健委員会を中心とした、生徒の皆さんのご協力のおかげです。ありがとうございます。今後も生徒保健委員の皆さんを筆頭に、学校保健活動の充実とさらなる向上を目指していきたく思いますので、今後ともご協力よろしくお願いたします。ありがとうございました。