

6月のほけんだより

体育祭、中間テストと大きな行事が続いた5月。忙しくつらい中でも必死に頑張る皆さんの姿が輝かしく、一人ひとりに拍手を送りたい1か月でした。

6月は雨も多く、日によって気温差もあり、過ごしにくい日が続きます。ここぞという時に頑張りの利く身体や気温の変化に対応できる身体は、睡眠やバランスの良い栄養を日頃からしっかり摂ったり、運動習慣をつけたりすることでつくられています。これからも生活リズムを大切にキープしていきましょう。

【6月の
保健目標】
歯と口の健康に
気をつけよう



三尻中では、次のことを目指して取り組みます！

- ★歯や口の健康に関する意識を高める
- ★むし歯や歯肉炎の予防に努める
- ★積極的に治療にあたることができる

【取り組み① 標語作成】 生徒全員が考えました。
今年度の優秀作品です！

【埼玉県歯・口の健康啓発標語コンクール出品作品】

- ◎ 歯みがきで 創り上げよう 未来の笑顔 3の2
- ◎ 歯と口は 健康な体の 出発点 3の3

【歯と口の健康週間校内優秀作品】

- | | | | |
|----------|---------------|--------|-----|
| ○ 白い歯で | 笑顔輝く | ビックボス | 1の1 |
| ○ みがかうよ | あなたの宝 | 大切に | 1の2 |
| ○ 歯みがきは | 勉強と同じ | コツコツと | 1の3 |
| ○ 未来へと | 幸せの歯を | お届けだ | 1の4 |
| ○ きれいな歯 | 未来のためにもクリーニング | | 1の5 |
| ○ 歯みがきで | 一生の健康を | 手に入れよう | 1の9 |
| ○ 付きそうよ | あなたの一生 | 歯も一緒 | 2の1 |
| ○ 歯をみがこう | 見えない所から | 美しさを | 2の2 |
| ○ マスクでも | 白く輝く | 歯をキープ | 2の3 |
| ○ 歯みがきで | 光り輝く | あなたの歯 | 2の4 |
| ○ 歯を抜いた | 理由は虫歯 | 消えた永久歯 | 3の1 |
| ○ かがやく歯 | あなたの笑顔のパートナー | | 3の2 |
| ○ 歯みがきは | 笑顔もみがく | 宝もの | 3の3 |
| ○ 歯磨きで | 輝く笑顔と | 君の未来 | 3の4 |
| ○ 白い歯で | すてきな笑顔 | 思いきり | 3の5 |

※ホームページでは、生徒名を伏せさせていただきます。(作品の転用を禁じます。)

【取り組み② ポスター制作】

美術部や7・8・9組のみなさんを中心に、
歯と口への関心を高める作品を制作中です！お楽しみに！！



【取り組み③ プラークテスト】

6月17日（金）～19日（日）家庭で実施してください

**提出期限
20日（月）**

☆保護者の感想記入を
お願いします！

【目標】プラークテストの結果から

☆自分のみがき方のくせ を見つけて

☆自分の歯並びにあったみがき方

ができるようになる！

保健委員会でも、みがき残しが多かった所を知らせ、みがき残こしがいい方法でみがけるよう呼びかけていきます！



**熱中症を
予防しよう**

最重要！

睡眠・朝食をしっかりと！

今まずは！



上手に汗がかければ熱中症リスクが下がります。汗をかく運動を増やして身体を慣らしていこう

毎日継続！



さらに！

こまめな水分塩分補給を！

体調不良時は涼しい所で

早めの休養を！



- ★水筒は十分な水分補給ができる量の物を！
- ★タオルを忘れずに！汗を拭くだけでなく、顔や手・ひじ・足を洗おう！
汗腺の汚れが落ちて涼しくなります
- ★帽子・日傘も利用を！！

熊谷市では「暑さ対策・地域へ発信！中学生サポータ事業」に取り組んでいます

- ★1年生→熱中症の特徴・予防法・対処法についての学習
- ★2年生→熱中症発生時の応急処置として、AED 心配蘇生法実習
(6/30(木) 講師：熊谷消防本部)
- ★3年生→標語や絵画を作成(6/17(金)締め切り)
代表作品を学校のフェンスに設置

リーフレットや修了証を持ち帰ります。学習した内容を家族に伝えることになっています。各家庭でも予防に努めてください！

受診しましたか？受診率100%を目指してます！

健康診断の結果、すでに視力(211件)・聴力(7件)・眼科(8件)・歯科(58件(3年生・2-1・2-2のみ)合計284件の受診勧告は配付済みです。すでに多くの生徒が受診を済ませています。素晴らしいです！！

受診済み(5/30現在)

★1年生29件

★2年生22件

★3年生44件

全校 95件(33.4%)



勉強・運動に全力発揮できるように大事な身体のメンテナンスは先延ばしせずにお早めに！！