

# ほけんだより

令和6年7月1日  
杉並区立松ノ木中学校  
保健室

## ●7月の保健目標●

・夏休みを健康に過ごそう ・熱中症を予防しよう

7月になりました。蒸し暑い日が続いています。熱中症予防には「暑さ対策」と同じくらい「規則正しい生活習慣」も大切です。1日の疲れを持ち越さないように早く寝て、1日のエネルギーを摂取するためにも朝食を食べましょう。

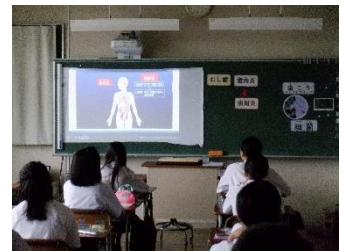
感染症対策でマスクを着用している人は、換気が十分な場所や人との距離がとれる場面ではマスクを外す等して、熱中症に気を付けましょう。

保護者の皆様には、水筒の持参にご協力いただいておりますが、引き続き、ご家庭でも熱中症予防についてご指導いただけると幸いです。

## 歯や口の中のことについて勉強しました

6月21日（金）、学校歯科医の真砂先生と歯科衛生士の方にお越しいただき、1年生を対象とした口腔保健指導を行いました。

1年生は、永久歯と乳歯が混在していて、歯みがきがやりづらい時期でもあります。そこで、歯と歯肉の健康について学び、一生健康な歯でいられるように、「歯周病のなりたち、セルフチェックの方法、効果的な歯みがきの仕方と歯ブラシ、デンタルフロスの選び方」などの内容で、講話をしていただきました。



みがき残しの多いところは、①歯と歯ぐきのさかい目 ②歯と歯の間 ③歯のうら ④奥歯のかみ合わせの部分とされています。鏡を見て、歯ブラシがきちんと歯に当たっているか確認しながら歯みがきができると良いですね。

### <感想を紹介します>

・テレビを見ながらの歯みがきをしてしまうので、鏡を見ながら歯みがきをしたいと思いました。そして、歯肉炎にならないように、よく歯をみがき、歯肉炎を早めに見つけたいです。

・けっこう朝は忙しくて、歯みがきが雑になってしまうことが多かったけれど、今回の指導で歯は体にも関係していると知った。なので、今後はできる限りていねいにしたり、デンタルフロスなども使って歯を大切にしていきたい。

裏面もあります

# 身体計測結果を報告します

4月に実施した身体計測の各学年、男女別の平均値は以下の通りです。

体の成長には個人差がありますから、周りの人と比べるのではなく、自分の去年の結果と比較して、どれだけ成長しているかを確認してみましょう。

	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (c m)	154.9	153.2	159.7	156.3	165.1	157.6
体重 (k g)	48.4	43.5	50.6	47.0	54.6	49.6

## 保護者の方へ

「定期健康診断の記録」という青いプリントを配布しました。お子様の身体計測結果や疾病異常について記録してあります。

健康診断の結果、受診が必要となり、まだ受診されていない場合は、既に配布済みの「検診結果のお知らせ」を持参のうえ受診し、学校に用紙をご提出ください。



集めています！

保健給食委員会で、コンタクトレンズの空きケースを回収する活動を行っています。

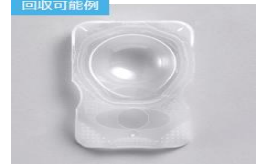
コンタクトレンズの空きケースを回収することで、

- ・プラスチックごみの削減
- ・障がいのある方の自立就労支援
- ・日本アイバンク協会への寄付による角膜移植の支援

という3つの社会貢献につながります。本校生徒のコンタクト装用者は20%程度です。ご家族にコンタクトレンズを使われている方がいらっしゃいましたら、ぜひ回収にご協力をお願いします。

回収BOXは保健室前に設置しています。

回収可能例



プラスチックごみの削減



障がい者支援



角膜移植の支援

