

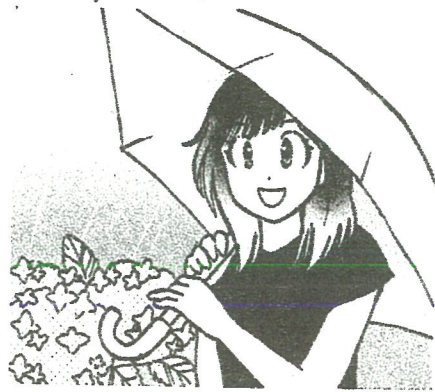
ほけんだより

6月

2017.6 和歌山市立貴志中学校

6月5日は衣替え完了です。「衣替え」は蒸し暑い日本の夏をじょうずに乗り切るために生まれた習慣です。夏服に替ると見た目にもぐっと涼しい印象になりますね。

梅雨の間は、天気によって気温の変化が大きいので、肌寒く感じる日は肌着を工夫するなど調節して、体調管理をしましょう。



歯を大切にしよう

4月から5月にかけて歯科健診が行われました。結果は、

- 異常のない人... 166人(約26%)
- おし歯がある人... 139人(約22%)
- 処置している人... 315人(約49%)でした。

おし歯やその他の異常があった人は、早めに歯科を受診しましょう!!



おし歯がなくとも、歯垢が付着していたり、歯肉炎になりかけている人が多くみられました。毎食後、歯を磨く習慣をつけましょう。

歯周病チェック

- 朝起きたとき、口の中が粘っこい。
- 歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。
- 歯ぐきが赤く、はれている。
- 冷たいものが歯にしみて痛む。
- 食べものが噛みにくいことがある。
- 口のおいさが気になることがある。
- 歯と歯のすき間に、食べものがはさまりやすい。

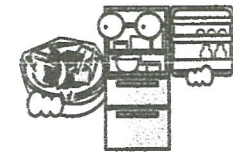
歯みがきのコツは、
 ・みがきにくいところから
 ・軽いかで
 ・ブラシの角度意識して
 ・細かく動かす。



★当てはまる項目が5つ以上あるときは、歯周病の可能性がります。



梅雨の安全 3×3



- 食中毒**
- ① 食事の前は手を洗う
 - ② 食べものを室温で放置しない
 - ③ 賞味・消費期限に気をつける



- 熱中症**
- ① 汗をよく吸い、空気のとおりやすい服装で
 - ② こまめに水分をとる
 - ③ 体調が悪いときは無理をしない



- 雨の日のケガ**
- ① カサさし自転車はぜったいダメ
 - ② 室内がすべりやすいので注意
 - ③ カサをふりまわしたりしない

梅雨の時期はカサを持ち歩くことが多くなると思います。
 *歩くときはカサを横に持たない。
 *階段を登るときは後ろの人に当たらないように気を付ける。
 昨年のおぼさんの様子をみていると、まだまだできていない人が多くみられました。心がけないように気を付けましょう。

簡単にできる!

リラックス法

校外学習・職場体験・修学旅行はどうでしょう？
 大きな行事がある時、緊張したり、いつもの学校生活とは違うことがたくさんあり、疲れがたまりやすくなります。そんな時に、簡単にできるリラックス法をためてみてください♪

1 呼吸を整える

ストレスがあったり、緊張している状態のときは、呼吸が浅く速くなります。リラックスしているときは、深く・ゆったりとしたものになります。意識して、深く・ゆったりとした呼吸をしよう!



①おへその下に手をあてて、体の力を抜いたまま、口からゆっくりと息を長く吐いていく(下腹部をへこませる感じで)。



②苦しくならないところで、下腹部をふくらませる気持ちで、鼻から息を自然に吸っていき。①~②を5~10分行なう。

2 手軽にできるストレッチ

眠いときや、疲れている時など、固まった体をほぐすにはストレッチをしましょう。学校の休けい時間にもできる簡単なストレッチです。

両手を組んで上に伸ばしながら、胸を張る。



①肩を上げる。②少し止める。③息を吐きながら力を抜いて、ストンと肩を落とす。

