

保健だより



NO.4
2014年6月20日
船引中学校保健室

雨の日が多く、じめじめとした梅雨の季節になりました。天気によって気温の変化が大きい毎日です。熱を出したり、頭痛や腹痛がおこったり体調を崩しやすくなります。生活のリズムを整え、梅雨の時期も健康で元気に過ごせるようにしましょう。

つゆのじきのすごしかた

食中毒を防ぐ

食事の前にはよく手を洗いましょう。
水筒はいつも清潔に。

けがや事故に注意

傘で周りが見にくく足元もすべりやすいので気をつけましょう。

清潔なハンカチを

汗をかいた時、雨にぬれた時などに使うハンカチは清潔な物を持ち歩きましょう。

こまめな水分補給

梅雨でも、熱中症はおこります。特に運動時はこまめに水分補給をしましょう。



〈保護者の方へ〉

健康診断の結果を随時お知らせしています。
視力検査・歯科検診の結果は、全員に配布しておりますので、専門医の診断が必要な場合にはできるだけ早めに医療機関を受診するようお願いいたします。



むし歯予防教室が行われました！

5月31日（金）、歯科衛生士の安齋さや香先生をお迎えして、1学年を対象にむし歯予防教室が行われました。むし歯と歯周病など、歯と口の健康について学習しました。また、新しい歯みがき「イエテポリ法」や正しい歯みがきの仕方を身につけることができました。きちんと歯みがきをして、むし歯や歯周病を予防しましょう！



☆むし歯・歯周病予防のポイント☆

- ・歯みがきをきちんとする
- ・イエテポリ法でフッ素を活用
- ・よく噛んでつばを出す
- ・お菓子の食べ方に注意する



身体測定

4月から実施してきた健康診断が終了しました。去年と比べて成長しているでしょうか？身長や体重は、成長する時期も個人差があります。これから1年の成長が楽しみです！

	男子			女子		
	身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)	身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)
1年	153.3	45.6	81.9	151.5	44.2	82.2
2年	159.0	50.6	85.3	153.6	48.9	83.5
3年	165.1	57.7	88.0	156.2	52.6	84.7

