



令和4年 6月号
武里中学校 保健室

歯の健康～上手な歯みがきを！～

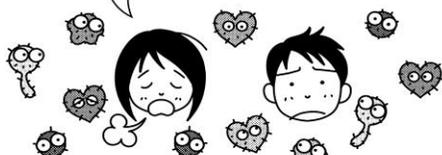
歯みがきをする際、力を入れてゴシゴシ磨いたり、歯みがき粉をたくさんつけて磨いたつもりになっていたりしませんか？力をこめたり、歯みがき粉をたくさんつけたりしただけでは食べ物の小さなかすは取れません。歯みがきのポイントは3つ！

- ①歯ブラシは鉛筆を持つような持ち方をする
- ②小さく、細かく動かしてみがく
- ③歯と歯の間・歯と歯肉の境目・奥歯等1本1本ていねいにみがく

梅雨の時期は、湿度も高く、ムシムシして気分や体調が優れなかったり、朝夕で気温の差が大きいときは体調を崩しやすくなります。そこで大事なのは、**早寝早起き朝ごはん**です。毎日元気に生活ができるよう、生活リズムを整えましょう。

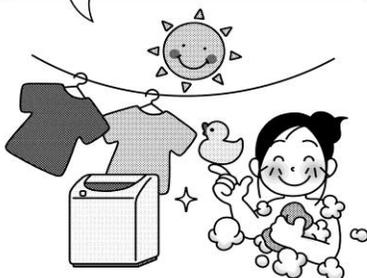
梅雨時の健康生活

相談してね



心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り！？
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

事故防止

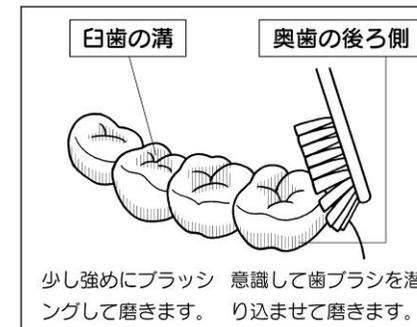
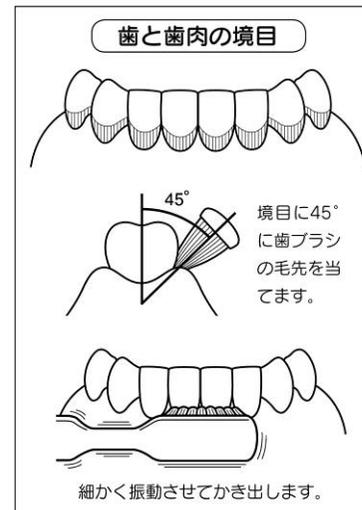
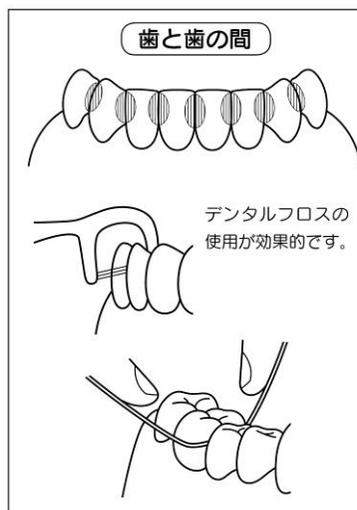


滑りやすくなっている足元に注意！
前方をよく確認して歩きましょう？

良質な睡眠、とれていますか？？



睡眠は人間にとって命を守るために必要な生理現象です。
睡眠には疲労を回復する効果や危険に対して適切に判断する能力を維持する働きがあります。良質な睡眠をとることで、骨や筋肉をつくり身長を伸ばす成長ホルモンが大量に分泌されて免疫力を高め、ケガや病気に強い身体をつくります。
また、脂肪細胞を分解して肥満しにくい身体をつくります。
よい睡眠とは・・・!?
「よい寝つき」「途中で目覚めない」「十分な睡眠時間」が得られている事です。
よい睡眠で健康な生活を送りましょう。



歯科健診の結果で、歯科医院の受診を勧められた生徒は、早めに病院へ行きましょう。病院でみてもらったら、報告書を学校に提出してください。

春日部市学校歯科一覧の訂正

歯科健診結果のお知らせと一緒に配布した学校歯科一覧に誤りがありましたのでお知らせいたします。ご確認ください。

- | | | | |
|---|---|-----------|-----------|
| 1 | 誤 | 金子歯科医院 | 栄町3-102-2 |
| | 正 | 金子歯科医院 | 粕壁東3-4-21 |
| 2 | 誤 | グリーン歯科カネコ | 粕壁東3-4-21 |
| | 正 | グリーン歯科カネコ | 栄町3-102-2 |

