保健だより

令和７年６月　春日部市立豊春中学校　保健室

体育祭と学総で培った力を活かしていこう！

大会の結果により部活動を引退する３年生もいます。しかし、引き続き部活動にはげむ３年生もいます。最後まで応援をよろしくお願いします！体育祭、学総で培った力を自信に、日常生活はもとより合唱祭や部活動にも活かしていけることを願っています。（夏のコンクールや大会も応援しています！！）

そろそろ梅雨の時期に入ります。健康状態が天気に左右されてしまう人もいるかと思います。また昼休みなど外で体を動かせず力が有り余ってしまう人もいるかもしれません。不注意によるケガにも気をつけることや、十分な睡眠時間の確保、栄養、水分補給、準備運動を忘れずにお願いします。お家の方もご協力よろしくお願いいたします。

つめが長い人が目立っています。（伸びてしまっている人や整えている人までいます）友達の目に指が入ってしまいケガをさせてしまったという事故もあります。もしつめが伸びていたら。。。と考えると恐ろしいです。友達や自分自身を守るためにも、つめは短くしておきましょう。

梅雨の季節はココに気をつけて！

梅雨の季節は、雨の日が続きます。次のことに注意して、自分の健康を守りましょう。おうちの人にも伝えて、みんなで元気に過ごしましょう。

服装に気をつける

雨が降ってはだ寒い日は長袖やカーディガンがおすすめです。

食中毒に気をつける

菌やウイルスをふせぐために、手洗いをしたり、調理器具をせいけつにしたり、食べ物が悪くなる前に食べたりするなど気をつけましょう。

雨具に気をつける

先がとがっていない子ども用の傘がおすすめです。雨風が強い日は、雨ガッパも便利です。

梅雨時の体調不良に注意しよう

頭痛
体のだるさ
食欲不振
気分の落ち込み
など

自律神経の乱れが原因のひとつです。
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して
自律神経のバランスを整えましょう。

貧血気味な人へ

「貧血」とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンが少ない状態のことです。ヘモグロビンは、血流によって酸素を運ぶ働きをしています。そのため、ヘモグロビンの量が低下すると、体全体に十分な酸素が行き渡らず、めまいやたちくらみ、頭痛、味覚障害などさまざまな不調が起きてしまいます。

貧血を予防するため、鉄・亜鉛・葉酸・ビタミン B12 などをバランスよく、食事から摂るように心がけましょう。

おすすめの食品

レバー（豚・鶏）、卵、煮干し、あさり、しじみ、ホウレン草、ココア、するめ、ナチュラルチーズ、かつお節、のり、大豆など。

六月の保健目標

歯を大切にしよう

一、よく噛んで食べよう！時間をかけて丁寧に歯をみがこう！
一、治療勧告をもらった人はひとまず歯医者さんへ行こう！
一、定期的な歯のメンテナンスも効果的♪

保健委員会

熱中症注意報を掲示しています。
毎朝確認し安全に過ごしましょう！

そのダイエット ほんとに必要？

BMI（下の式）25 以下なら不要かも。

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

もっとも病気になりにくいとされる BMI は 22。
たとえば身長 157cm なら体重は約 54kg
（54 ÷ 1.57 ÷ 1.57 = 21.9）。
健康的な姿が一番魅力的だよ！

6月4日～10日は『歯と口の衛生週間』

給食後の歯みがきしていますか？さぁ、歯ブラシを持っておロと頭をスッキリさせて午後の授業も集中しましょう!!

歯みがきパトロール第１弾　6月9日(月)～6月13日(金)

『歯みがき強化 Week！お昼休みは豊中生みんなで歯をみがこう！』

各クラスの保健委員さんが歯みがきチェックを行います。
持ち物：歯ブラシ、（必要に応じて）歯みがき粉、（割れない）コップ、ハンカチタオル
＊巾着などにいれて忘れずに持ってきましょう！

先月、今年度の歯科健診の結果を全生徒に配付しました。『C（う歯）』ありの生徒は３３人でした。『CO（むし歯になりそうな歯）』ありの生徒は７３人いました。学校での健診はあくまでスクリーニングです。ですが、定期的に歯科でメンテナンスしてもらうことをお勧めします。

＊医療機関受診お勧めの用紙をもらった人は、お家の方と相談し、その用紙を持って病院を受診しましょう。受診したら記入して頂いた用紙を学校へ提出しましょう。結果等で何かご不明な点がございましたら、お手数おかけしますが、学校までお問い合わせください。（担当：養護教諭　細田）

かたいけど、酸には弱い…

「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。0から10までの数字で表しますが、なんと歯（エナメル質）は「7」。鉄が「4」ですので、歯がいかにかたいのかがわかりますね。歯はからだの中で一番かたい部分ですが、むし歯をつくる酸には弱いのです。そのため、ミュータンス菌が食べものから酸をつくる前に歯みがきをすることが大切です。食後には必ず歯をみがきましょう。

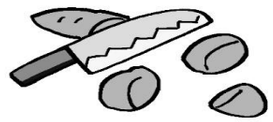
歯ブラシが届かない歯と歯の間は“フロス”で！

歯肉を傷つけないように注意して使いましょう！

よくかんで食べるために気をつけたいこと

- 歯ごたえのある食材（かたい、繊維が多い、弾力があるなど）を選ぶ

- 食材は大きめに切る



- ひと口ごとに箸を置く

- ながら食いをしない（スマホやテレビなどを見ない）

- 水分で流し込まない

- ひと口の量を少なくする（口いっぱいに入れない）

◆保健室　細田のつぶやき◆梅雨の時期が近づいてきていますが、天候によって頭痛を起こしやすい人もいます。年々増えているかなと感じていますが、常備薬を持たせているご家庭もありますね。ただ、睡眠不足などが原因になることもあります。まずは生活リズムを見直してみましょう。頭痛に限らず、熱中症予防にもつながる大事なポイントなので、お家の方も見守りをよろしくお願いします。/初めてのチャレンジは勇気と気力が必要です。でもやってみよう！と思った時がチャレンジ時！大人も子どもも年齢関係なく、そういうチャレンジを忘れずに、大切にしたいものです。