

ほけんだより 6月

小山市立美田中学校 発行責任者： [REDACTED]

発行者： [REDACTED]

雨の日や蒸し暑い日が多い季節になりました。この季節は、心も体も今ひとつ調子がでないという人が多くなり、ちょっとした不注意でケガをしたり、体調を崩したりしがちです。健康安全に気をつけて生活しましょう。

今月末から地区総体が始まりますね。3年生にとっては中学校生活最後の大会です。ベストな状態で大会に臨めるよう、今のうちから食事・睡眠をしっかりとり、生活習慣を整えて過ごしましょう。いつも頑張っている皆さんを、保健室から心より応援しています☺

「立腰タイム」始まりました

よい姿勢を毎日繰り返すことで、心身の健康的な発育を促すことを目的としています。「立腰」には、集中力がアップしたり、腰の痛みや肩こりが取れたり、前向きな気持ちになれたり、と様々なメリットがあります。毎朝の「立腰タイム」を機に、美田中生全員で良い姿勢を意識して生活しましょう。



8:05から、放送委員会の生徒の放送に合わせて1分間実施しています。

目を閉じ、手を膝の上に置き、両足を床に付くようにしています。

姿勢保持のポイントは、下記の図の通りです。

立腰のポイント

イスに深く座り、
腰骨をたてる。

あごを軽くひく

両足を床につける。

お腹に力を入れると
維持しやすいですよ！

耳

肩

足の付け根

一直線に！！



背もたれに寄りかからないようにしましょう！

歯科検診の結果を発表します

	受検者	むし歯なし	むし歯あり
1年	29人	26人	3人
2年	50人	45人	5人
3年	35人	31人	4人
総合計	114人	102人	12人

この他に、むし歯になりそうな歯がある人が全校生徒で12人、歯垢が付着している人が14人、でした。

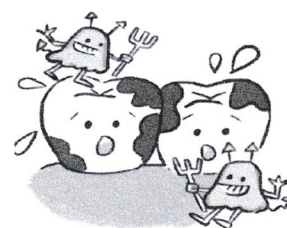
むし歯は自然には治りません。むし歯があった人は早めに歯科医を受診しましょう。むし歯になりそうな歯がある人も12名います。丁寧な歯みがきでむし歯を防ぐことができる状態ですので、いつもより意識して、丁寧に歯みがきをするようにしてください。

また、歯垢が付着している人も14名います。放っておくと歯肉炎・歯周病になり、歯を失う原因になりかねません。日本人が歯をなくす原因第一位は歯周病です。磨きにくい所はデンタルフロスを使う、定期的に歯科医を受診し歯垢をとってもらおう等して、健康な歯・歯ぐきを保ちましょう！

歯垢 (プラーク) って何？

「歯垢（プラーク）」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。
ひどくなると歯が抜けることも。

歯と口の健康週間作品コンクールについて



歯と口の健康週間作品コンクールにおいて、ポスター・作文を募集しましたところ、たくさんの応募がありました。標語は全員が作品をつくり、各学年フロアに掲示します。ポスター・作文はイーグレットラウンジ前に掲示します。ぜひ、見に来てくださいね。

☆美田中代表として出品します！☆

作文：■■■■さん ■■■■

標語：■■■■さん ■■■■

ポスター ■■■■さん ■■■■



歯みがきで
何年たっても
輝く笑顔