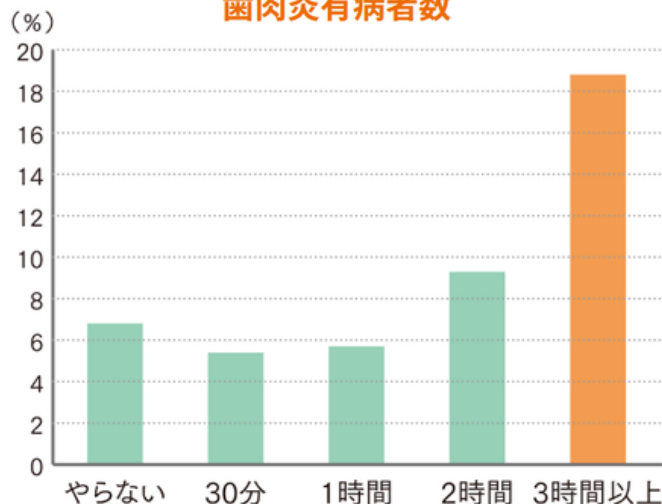
THIS
MONTH'S
GOAL

歯を大切にする

生活リズムと歯と口の健康、一見関係がなさそうですが、実はつながっています。ゲームやネットを夜遅くまでしていると、歯みがきがいい加減になったり、お菓子やジュースを口にする機会が増えたりなど、むし歯や歯肉炎のリスクを高めてしまいます。

日頃の生活習慣は、自分の身体の健康に直結します。今月は、歯みがきを丁寧に行うことを意識しましょう。

中学生のメール・ゲーム時間と
歯肉炎有病者数

むし歯のしくみ

- ①むし歯菌が、食べかすの糖分を食べる。
- ②むし歯菌が、糖分からねばねばした「歯垢」をつくる。



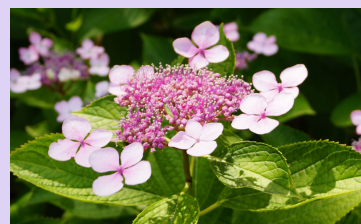
- ③歯垢の中でむし歯菌が増える。
- ④増えたむし歯菌が、糖分から酸をつくる。
- ⑤酸が歯を溶かす。
- ⑥むし歯ができる。

就寝中の口の中は
特に注意！

唾液には自浄作用がありますが、就寝中は口の中の唾液分泌が減ります。夜の歯みがきは念入りに行いましょう。



今月の保健行事



- | | |
|-----|--------|
| 11日 | 整形外科検診 |
| 12日 | 健康講話 |

5月のふりかえり

小学生

「生命の安全教育」を行いました

「生命の安全教育」とは、生命を大切にする考えや、自分や相手、一人一人を大切にする態度を身につけることを目指します。

はじめに、全体でプライベートゾーンの正しい認識を確認した後、低学年と高学年に分かれて、自分と相手の体と心を大切にするために、どうすればよいかを考えました。



いいタッチ、いやなタッチについて
説明するカード

中学生

「SOSの出し方に関する教育」を行いました

「SOSの出し方に関する教育」とは、生徒が、自分や友達の不安や悩みに早期に気付き、SOSを出す力を一層高めることを目指します。

適度なストレスは自分自身の成長につながることもあります。過度なストレスは心を追い詰めることがあります。全員で共有していたストレスへの対処法を実践していきましょう。



水泳学習が始まります

☐ 体調の悪いところ、けがをしているところがある人は
病院で相談しておこう

体調を崩している人、健康診断で受診を
勧められた人は病院に行っておきましょう。



☐ 朝食は消化のよいものをゆ
っくり食べよう

朝食抜きは低血糖・低体温の原因になり
危険です！腹八分目がおすすめ！



☐ 寝不足は危険です！
睡眠は十分にとろう

水泳は体力を消耗します。前日・当日は
いつもより早く寝ましょう。



☐ お風呂に入って体を清潔に
しよう

大勢の人が入るプールです。前日はもちろ
ん、プールに入った日も入浴を忘れずに！



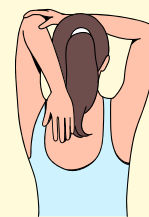
☐ 耳掃除をして、爪を切ろう

けがをしないように、爪は短く切りましょ
う。また、耳掃除も病気の予防に大切です。



☐ 準備運動はしっかりしよう

体がほぐれて温まるのを意識して、準備
運動をしよう！



水泳は全身の筋肉をまんべんなく使い、内臓の働きも盛んにするなど、体にとってよいことがたくさんあります。しかし、体調を整えずに入ると、自分の体調を崩すばかりか、他の人の体調を崩すことにもつながりかねません。元気に水泳を行うために、自己管理をきちんとして臨みましょう！