

保健だより 6月



北塩原村立裏磐梯中学校 平成30年6月11日（月）

文責：養護教諭 安斎 楓

6月に入り、気温が高い日が続いています。暑さに慣れていない体で、体調を崩してしまっている生徒が目立ちます。生活習慣を見直し、暑さに負けない体にしたいですね。

【6月の保健目標】

- 歯と口の健康を守ろう
- 梅雨時の衛生に気をつけよう



ハンカチ・タオルの準備を忘れずに・・・

雨の多い梅雨時になりました。夏に向けて気温が高くなるだけでなく、湿気も多いので、汗をたくさんかきます。

そのままにしていると、ベタベタしたり体が冷えてしまうので、汗をかいたらすぐタオルやハンカチで拭き取ることが大切です。さらに「着替え」の準備があればさらによいです。

学校では体育や部活動などで汗をかくことが多いです。こまめに汗の始末ができるように準備をお願いします。



ヘルシートライのご協力、ありがとうございました

5月22日～28日の7日間、村内の学校で取り組んでいる「ヘルシートライ」（生活習慣調査）を実施しました。

調査内容は、起床時間・就寝時間・歯みがき回数・朝食・メディア・間食の6項目です。（満点：14点）学年が上がるにつれて平均点が下がり、メディア使用が2時間以上の生徒が目立つ結果となりました。

ノーメディア・デー以外の日でも、メディア使用時間を意識し、生活リズムを崩さないよう家庭での時間を過ごしてほしいと思います。

むし歯がない人、表彰！！

6月7日の全校集会でむし歯が無い人を表彰しました。

【むし歯ゼロで賞】

- 1年 陽向大さん
- 2年 雄大さん、愛梨さん、大和さん
- 3年 みずほさん

【むし歯の治療が済んだで賞】

- 1年 希天さん、安友武さん
- 2年 百葉さん、旭陽さん、遥叶さん
そらさん、暁絵さん、大地さん
- 3年 彩花さん、竜幸さん、快斗さん
ひかりさん、颯斗さん



★残念ながら表彰されなかった人は、むし歯があったり、むし歯になりそうな歯があったりと治療が必要な人です。早めに歯科医の受診をお願いします。

