

ほけんだより



R3. 6. 7
世知原中学校
保健室

市中体目前です。十分な体調管理を！

いよいよ今週末は市中体です。まずは無事に当日を迎えられるようにこの一週間は最善の注意を払って生活しましょう。

◎手洗い・うがいの徹底をしよう

佐世保市では、新型コロナウイルス感染者が連日発生し、佐世保市のフェーズ4がに上がりました。市中体を控えている重要な時期であることを踏まえ、一人ひとりが感染症対策を徹底していきましょう。朝の検温、マスクの着用も引く続きお願いします。



気になってます！

◎睡眠時間の確保に努める

教育相談のアンケート結果、睡眠時間が短い生徒が多いことが分かりました！

睡眠中には、成長ホルモンが分泌されています。特に、夜の11時～2時にかけて高くなりますが、眠りが深く熟睡しているときに活発に分泌されます。成長ホルモンは、その名の通り体の成長を促す働きをしますが、それだけでなく古いもの・壊れたものを新しいものに交換し（新陳代謝）、疲労回復を促す働きをします。



◎朝食は必ずとる

朝食で十分なエネルギーを補給することはとても大切です。前日の夕食から、次の日の朝食まで、約10時間。この状態では活動エネルギー源である糖質（炭水化物）が、足りなくなっています。また、朝食を食べることにより、胃腸が活動を始め、血流も増し、脳や体が目覚めます。

体育の授業で水泳指導が始まります

中学校のプールが故障中のため、小学校のプールをお借りして水泳の学習が行われます。基本は**火・木曜日**の予定です。

指導は体調の管理が大切です。冷えて体調を崩さないよう朝ごはんをしっかり摂って、事故やケガにつながらないようにしましょう。

泳ぐ前には ◆前の日はしっかり睡眠時間をとる

◆朝、健康観察をする

◆朝ごはんを食べる

◆手、足の爪を切る

◆準備体操はしっかりとする



※1年生は救急救命講習
と水難事故防止について
学習します。 ⇒裏につづく

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

朝の「フッ化物洗口」をスタートします

佐世保市では、各学校でのブラッシング指導の効果や保育所や幼稚園でのフッ化物洗口の実施の増加により、12歳児の1人平均のむし歯数が、全国平均や長崎県平均と比べ、小さな値となっています。

このように、むし歯をもたない子どもが増えている中、むし歯をもつ子どもも依然として残っており、二極化の傾向が見られます。長崎県及び佐世保市では、むし歯を持つ子どもとそうでない子どもの二極化の課題に対応するためにも、その意義と効果を認め、集団でのフッ化物洗口を進めていきます。

佐世保市教育委員会発行「むし歯予防のためのフッ化物洗口リーフレット」より

〇実施方法 毎週火曜日 健康観察後 8:20～8:30

〇対象 希望者で同意書を提出している人

※歯磨き後の洗口が効果的であるため、丁寧に朝食後の歯磨きをして登校するようにしてください。

世知原中学校
フッ化物洗口実施率

93.2%



じょうずな
歯みがき
7つのコツ

歯ブラシ選び

小さな歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉のつけ方

歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方

歯の面にまっすぐあてます

動かし方

力を入れずにこちょこちょと細かく

みがく時には

1本1本ていねいに

みがき終わったら

ツルツルになったか舌で確かめよう

毛先がひろがっていたら替えましょう

歯ブラシが広がらないくらいのがベスト

みがく時には10本〜20回が目安

本校では、給食後の歯みがきを実施しています。生徒たちは食後になると自主的に歯を磨いています。歯磨きをする場所は、学年によって分かれています。

歯ブラシ・コップは静かに洗い、よく乾燥させて衛生的に管理をしましょう。開いた歯ブラシは交換しましょう。

