



令和7年6月4日
燕市立吉田中学校
保健室
文責：本間伸・小山

今年度、比較的落ち着いていた保健室が、天神祭りの翌日は、頭痛、腹痛、けがなど来室者が **31人**！体調不良者で混み合いました。お祭りや大会、イベントなど楽しんだ後も体調を崩さないよう、各自でしっかり体調管理を行っていきましょう。

いよいよ中越地区大会です。GoodLife週間中取り組んだ「睡眠・朝食・メディアコントロール」で生活リズムを整え、大会当日は、ベストの体調で！吉中生の力を存分に発揮してきてください！



6月の保健目標

歯を大切にしよう



歯ブラシの選び方

ブラシは、前歯2本分
くらいの小さめもの

毛先が
まっすぐなもの

えの部分が
まっすぐなもの



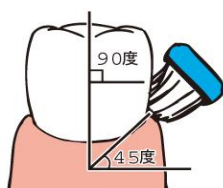
毛が後ろから
見えたら交換



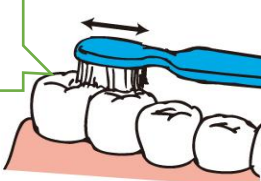
歯のみがき方



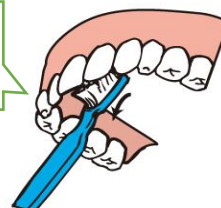
1本ずつ丁寧に、1か所について10秒ずつ、軽い力で小刻みに動かしましょう。



奥歯の溝



歯の裏



○歯と歯ぐきの境目は、毛先を45度！側面は90度！にあてて動かす

○汚れがたまりやすい！
毛先を直角にあて動かす

○歯ブラシを縦に持って、
かきだすようにみがく



歯科医の先生方！吉中生の口腔状態はどうでしたか？

- ◇1人で複数むし歯のある生徒が数名見られました。
- ◇丁寧にみがけている生徒、みがき方が不十分な生徒と個人差がありました。
- ◇一見大丈夫そうでも歯科医から見ると歯列が気になる生徒さんには、受診勧奨対象にしました。軽度でも歯科医に一度相談することをお勧めします。
- ◇「予防歯科」むし歯がなくても半年に1回で定期的に受診することが望ましいです。
- ◇痛みはないため歯垢・歯肉炎・歯石を放置する人もいますが、きれいにみがけていない状態です。必ず受診し、治療を受け、みがき方も改善していきましょう。

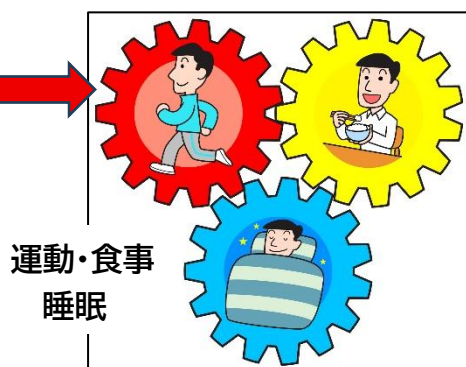


第1回GoodLife週間5月19日~23日結果

期間中、自分が決めた目標を守ることができた生徒は、**79.5%**でした。アラームをかけたリ、メディア時間を考えたり、生活スタイルを工夫したりして目標時刻に就寝できるよう取り組む姿がたくさんありました。期間中、4日以上達成できた人の割合です。

起床時刻	朝食	就寝時刻	メディアコントロール	
6時30分まで	毎日食べる	23時まで	勉強以外の使用は2時間まで	寝る1時間前までにやめる
	 栄養バランスよく食べよう			
64.8%	95.4%	75.1%	78.2%	59.2%
6:35 起床と惜しかった人もたくさんいました！朝活効果をゲットしよう！	いつも食べない人も早起して、食べていました！レッツ継続！	目標時刻変えずに継続しよう！心と体の成長に睡眠大事！	「2時間以内」を目標にして取り組む人が多く、頑張っていました！	よい眠りをゲットするためにために10時にはブルーライトとさよならしよう！

これからの時期は、雨が降って気圧が下がり、体調を崩す人が多くなります。天気や気圧と体調は関係しているため、雨の多い梅雨の時期や気候が変化する季節の変わり目は、体調管理が重要です。自分に合った方法で梅雨を楽しみながら過ごしましょう。



湯船につかる



ストレッチ



保護者の皆様へ

- 第1回 GoodLife 週間に御協力いただき、ありがとうございました。期間中、お子さんの様子は、いかがだったでしょうか。引き続きお子さんが GoodLife で過ごせるよう家庭と学校の両輪でアプローチしていきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。
- 健康診断が終わり、内科・歯科・耳鼻科(1年)・視力・の結果、治療や精密検査が必要なお子さんには、受診のアドバイスを配付しました。(様式が今年度から県で統一されたものになりました。)
- 就学援助が認定されてから、医療券の案内を配付する予定ですが、お急ぎの方は、養護教諭までお知らせください。

