

スマイル

ほけんだよ

別海町立上春別中学校
平成25年 6月24日(月)
保健室 (担当:服部)

NO.9



【耳鼻科検診のお知らせ】

明日

1. 日時 6月25日(火) 13時20分頃～
2. 検診場所 保健室
3. 対象者 2年生
(昨年度未受検者 含む)
* 2年→3年(1年) 出席番号順に行います。



* 前日は
耳そうじを
しておきましょう。



* 女子の皆さん、
ピンなど
髪の毛を留めて
耳を出すように!!



昼からの検診です。
給食後の歯みがきをしっかり
行いましょう!!

耳鼻のどに
病気がないか
調べます。

暑くなつてみたり、肌寒くなつてみたり...

この時期、気温が安定していませんが、みなさん
体調の方はいかがですか? かぜの症状が続
いている人もいますので、
(のど痛・鼻づまりなど)

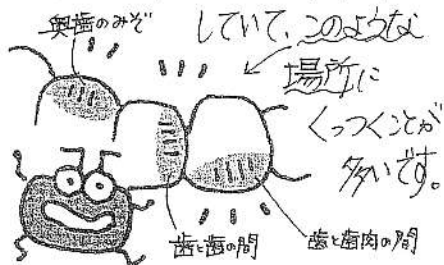


気温に合わせた服表をいじり、自分で衣服の
調節をして体調管理をしましょう。特に部活動
終わりや帰宅する前に、Tシャツを替えるなど 汗のしぼみ、からだを冷やさない
工夫も必要ですね。

???????? 歯肉炎 ??????????

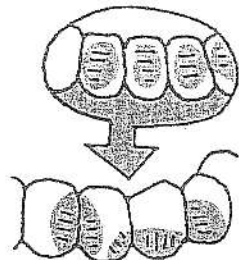
前号の続きです!! (笑)
歯肉炎についてもう少し詳しく
説明しますね。

さて、昨年度も勉強したのが
復習も兼ねて... 「歯垢」の話
から始めます。歯垢とは何ぞ
しょうか? 食べかす!? (X) 残
歯垢とは、細菌のかたまりです。
歯の色と同じ白い色でネバネバ



口の中の細菌が、食べもののカスを栄養と
して数を増やし、ネバネバのかたまりとなり、歯に
くっつく→そう!! この歯垢が、歯と歯肉
炎の原因*となっています。プラークとも呼ばれて
いるよ。(小学校で染め出しをしてきた経験が
ある人は? 口の中で白く色に染まったところが
歯垢だよ。)

歯垢は、歯みがきで落とすことができます!!
でも、みがき方がそまつた、歯垢が口の中で
残り、「歯石」となります。この状態になると



歯科受診をして
除去してもらわないと
いけません。前歯の
裏側などは要注意
です。

みなさん、自分の歯と口の中、で鏡で見る
機会ありますか? できれば毎回歯みがきの際
には、見てほしいと思います。
そして、歯肉のチェックを!!



白い歯をとり囲んでいる
部分を「歯肉」と呼びます。
元気の歯肉はピンク色で、
きゅとひきまわっています。...しかし、歯をみがくと
出血したり、歯肉の色が赤くなつてぶよぶよして
いる人がいたら、歯肉炎という歯周病になつて
いるかもしれません!!
もう一度言います。歯肉炎の原因は「歯垢」
です。歯みがきをきちんとせず、歯垢が付きはなしの
状態にいると、毒素が歯肉に炎症を引き起こし

歯肉が腫れ
あがります。
歯肉炎が怖い
のは、病気が
進んで血が出る
よくなること
ぜんぜん痛まないことです。
放っておくと、最悪のケースでは
歯が抜けちゃうこと...!!



上春中の生徒はあまり歯を
なく歯科に行くこと少ないと思
いますが定期的には歯科受診する
ことをおすすめします!!

早寝早起き朝ごはん

スマイル

ほけんどう

別海町立上春別中学校
平成25年 6月24日(月)
保健室 (担当:服部)

修学旅行 特別号

3年生の皆さん、来週に迫ってきましたね。修学旅行 ☺ 荷物等の準備は進んでいるかな? 忘れ物がないように準備をすることと同じように、自分の **心** と **からだ** の準備も大切です。3泊4日の旅行をみんなで楽しむために、今から体調管理をしっかりしていきましょう。

旅行前に検査面等不安がある人は、えんはよく声をかけて下さい。もちろん旅行中のO.K. 3年生のみんなは4リッパとれるワケワカっています。



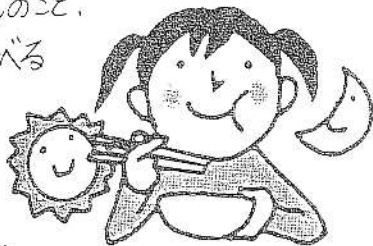
修学旅行を楽しくするために

【体調を整える】

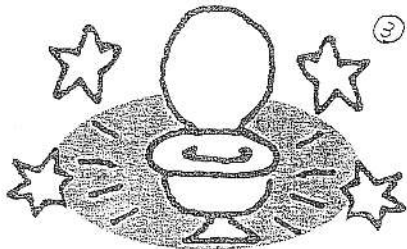
- ① 期末テストもひかえて大事なときはありますが...しっかり睡眠時間をとりましょう。ちなみに旅行中の就寝時刻は22:30、起床時刻は6:30です。



- ② 朝ごはんはもちろんのこと、毎日3食しっかり食べることを心がけましょう。好きなものばかりではなく、栄養バランスを考え、いろいろなものを食べるようにすればいいですね。



- ③ 旅行中、元気に過ごすために毎日の排便が快適であってほしいものです。朝うんちの習慣をぜひ身につけよう。



【持ち物・服装の確認をしよう】

半そで?
長そで?

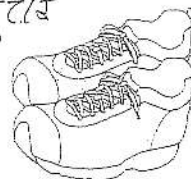


学校訪問の
着たは?



バスの中はエアコンが入って寒くなるのよ!?
自分で夜間長の調節ができるように...

- ② 3泊4日、長い旅となりますね。見学先へは行くこと...できれば(はき慣れた靴で)行くことをお薦めします。洗っておくと、気持ちがいいかもね ☺



- ① 別海の気温と札幌方面の気温差ですが、どれくらいあるかわかりますか? 今週の予報を比べてみれば、
・札幌 最高 24~25℃
・別海 最高 15~19℃
となっています。

別海は、くもりの予報が続いていますが、札幌は晴れ ☺ が続くそうです。旅行中の天気はどうなるかはわかりませんが、暑さ対策は考えていた方がいいでしょう。暑さに慣れていない皆さん、熱中症対策もお忘れなく ☺

★水分補給はこまめに!!

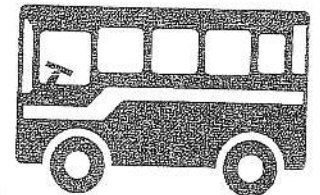
＜修学旅行事前保健調査＞

本日、クリアホルダーに入れ用紙を配付しました。明日から3日間検温をして記入することをお忘れなく。

提出は5/27(木)朝迄。



【乗り物酔いを防ごう】



道中、バスでの移動がほとんどです。途中、休憩もとりながら...ではありますが乗り物酔いが心配な人は下記を参考に。

- ① 夜はしっかり眠ろう。
(睡眠不足はケガにもつながるよ! 要注意)
- ② 朝ごはんは抜かず、腹八分目で。
- ③ ゆったりとした服装にしよう。
- ④ (心配なら) 酔い止め薬を飲もう。
- ⑤ 車内では、遠くの景色を眺めよう。
- ⑥ 酔うかもしれない...と、心配しすぎないように。