

スマイル

(毎号100円)

別海町立上巻別中学校
平成25年 7月 2日(火)
保健室 (担当: 服部)

キョー!!
Tatobiki
NO. 10

夕方には冷える別海ですが暦は7月、夏ですね。学期末で勉強等のまとめの時期ではありますが、大きな行事もあたりで、生徒達の気持ちやからだは落ちつかない状況なのかな?と感じています。

夏休みが近づいてきたからと言って気を抜くことなく、残りの週間を元気にすごしてもらいたいと思っています。



思っています。

7月の保健目標

暑さに負けない体力をつけよう

キーワード
keyword

汗

食事

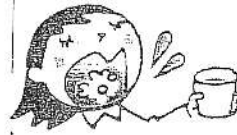
睡眠



さて、ここで今月の目標について一緒に考えてみましょう。これからどんどん暑くなってきますが、その「暑さに負けないために私達は、どうしたらいいでしょうか?」

ポイントは右上に書いてある3つ、**汗**、**食事**、**睡眠**です。まず今号では**汗**についてお話します。「汗、てべたべたして気持ち悪い」…「汗かいてかかたぬ、たらいいのに…」と、思っている人多いのでは? 汗には**体温調節**の役割があります。汗が蒸発するとき、からだの熱をうばって、体温を下げてくれるのです。汗をかいて大切なことですね。今時期からからだを動かして汗をかき習慣を…。そのためにも**水分の補給**は、少しずつこまめにしていきましょう。 →次号につづく。

夏も大切! 手洗い・うがい



「手洗い・うがい」と言えば、かぜ予防の合い言葉でもおなじみですが、

実は、暑い時期にも大切です。なぜなら、夏にも流行する感染症はたくさんあるからです!!

特に、暑さで食欲がおちたり、夜ふゆをしそしたりして、体力が低下している場合、細菌やウイルスへの抵抗力が弱くなり、感染症にかかりやすくなります。石けんと

流水で手洗い、ガラガラ

【歯みがき指導】うがいを忘れずに!!



◎ 歯肉のケアも大事です。

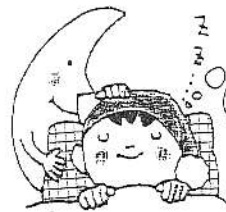
歯科検診の結果から、必要と思われる生徒に呼びかけ、給食後の歯みがき指導を行なっています。(対象者8名) すべての歯をひとつひとつ磨くには、最低でも5分はかかります。鏡で自分の歯を見ながら、ていねいなブラッシングを心がけてほしいと思っています。

健康診断終了

今学期予定していた健康診断がすべて終了しました。また結果が届いていないものは、
・脊柱側弯症検査 → 器用検査
・エキコックス検査
・尿検査(%) (提出分) の3つの検査となります。各検査等で異常あり(疑いあり)と診断されれば、早目に再検査(精密検査)をお願いします。



歯科治療へ!



期末テストも終わり、寝不足は解消されたかな?

早寝早起き朝ごはん

修学旅行に出発です!

明日(3日)~6(土)までお泊4日の日程で3年生が修学旅行に行きます。それに合わせて、**歯**も生徒引率で保健室をしばらく留守にします。具合が悪い方が等々保健室を利用したい人は学組に話して下さいね。