

ひまわり



令和4年7月1日

No. 2

例年よりかなり早くに梅雨が明け、真夏のような暑さが続いています。こんな季節は、コロナ予防も大切ですが、熱中症がたいへん心配です。熱中症の予防もしっかりしたいですね。1学期もあともう少し。楽しい夏休みを迎えられるようにがんばりましょう！

7月の保健目標

熱中症を予防しよう

7月の保健行事

4日(月) 思春期講座 2年

11日(月) 思春期講座 3年

気温が高い日が続いています。熱中症予防を優先しながら、コロナ予防もがんばろう！

熱 中 症 予 防	コ ロ ナ 予 防
*この時は、マスクをはずそう！ ・登下校の時 ・体育の運動時 ・部活動の運動時 	→自転車で並列にならない！ (おしゃべりはがまん！) →話すときは、2m離れる
*冷房で涼しさキープ！ (授業中は強制換気システムを利用) 	*ずっと閉め切ったままにはしない →授業中は、上窓だけ開ける →休み時間は、ドアは開ける →昼休みの換気タイムは、 両側の窓を5分間開けて換気する 
*こまめに水分補給！ ・各自で水筒を持参！ ・1日、1リットル以上は飲もう！ ・通学前 家を出る前 ・運動の前後 ・運動中も30分おきに ・休み時間ごとに コップ1杯の水を飲もう！	*ウォータークーラーの使い方 ・直接、飲まないでね ・水筒への補充はどんどんしてね ・コップで飲むのもOK (歯みがきコップを使ってね) →忘れた時は、 保健室に紙コップがあります
*朝食で塩分補給を！ 塩分を含んだメニューを食べてきてね！ ・おみそ汁 ・スープ ・冷や汁 ・おにぎり ・おつけもの ・納豆 ・目玉焼き ・ウインナー などなど	 

よい歯の生徒 「優良賞」 おめでとうございます！

毎年、小松市では中学3年生を対象に、よい歯の生徒を表彰しています。先日、丸内中学校で行われた審査会に、本校からは、校内審査で選ばれた

3Aの M. R さんと

M. F さんが

参加し、「優良賞」を受賞しました。

ぼくは、小さいときから歯を大切にしてきました。お母さんによると、小さいときにチョコレートを食べなかったそうです。ご飯を食べた後、歯みがきをしっかりとし、むし歯にならないように心がけてきました。そのおかげで、「よい歯の生徒」に選ばれてとてもうれしかったです。これからも歯みがきをしっかりとし、自慢できるような歯でいたいです。 M. R



私は昔から歯が弱く、歯医者に行くことが多々ありました。歯医者に行って、歯みがきの仕方や糸ようじの仕方を教わりました。歯にあまり自信がなかったのが、今回「よい歯の生徒」に選ばれてとてもびっくりしました。これからも健康できれいな歯を保てるように、がんばっていききたいと思います。 M. F

1年生に「歯を大切にしよう」の保健指導を行いました



・私は歯みがきをする時に、横にずらしていたけど、振動させることが大切だとわかった。歯がぬけたら、牛乳の中に入れておくのが意外だった。もし歯が抜けたら生かしたいと思った。

・（歯が抜けた時）牛乳につけていくのは知っていたけど、口の中に入れていくのは知らなかったの、本当に緊急の時は参考にします！

・歯周病にならないように「力を入れすぎない」「歯ブラシを斜めに当てる」を聞いて、私はできていないので、それを意識して歯をみがきたいと思いました。

自分の生活を振り返った
素敵な感想がいっぱい！

もうすぐ夏休み！

むし歯の治療は終わりましたか？

夏休みは歯医者さんがたいへん混み合います。夏休み中に治療完了するためには、夏休み前に一度診察に行き、次回の予約をとっておくと、スムーズですよ！