

ほけんだより 6月

令和3年6月1日
調布市立第四中学校
保健室



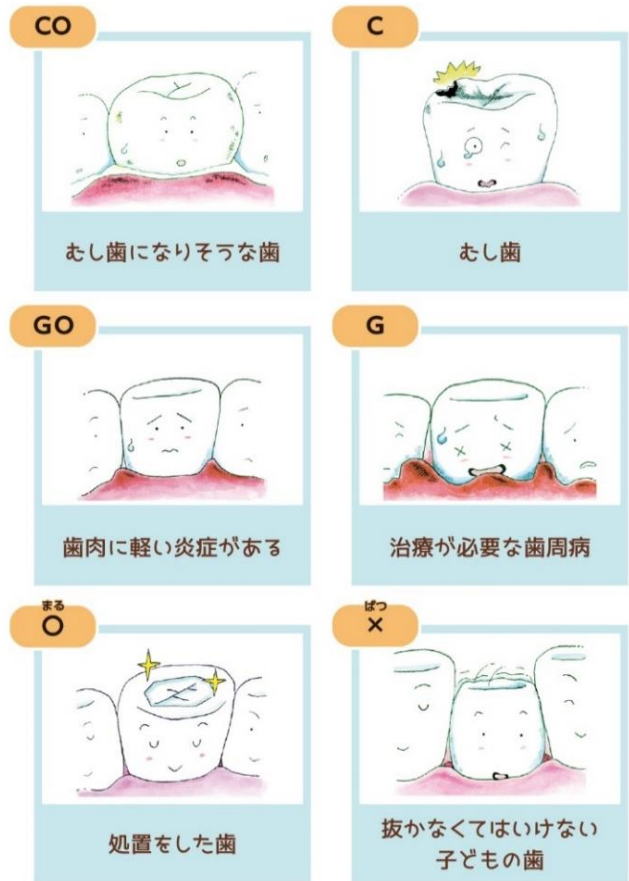
春の健康診断も残すところ歯科検診のみとなりました。学年ごとに検診日が異なるので、日にちを確認しておきましょう。受診が必要な人には、検診ごとにお知らせを渡しています。4・5月に終えた視力検査や眼科検診の受け取った人の中には、すでに受診を済ませている人も多くいて嬉しく思っています。受診・治療がまだの人は早めに受診を済ませ、受診のお知らせを提出してください。

6月のスケジュール	対象
3日(木) 歯科検診	1年生
10日(木) 歯科検診	2年生
24日(木) 歯科検診	3年生

歯科検診について

歯科検診では本校歯科医の中村先生に、歯と歯ぐきの状態を診てもらいます。自分の順番が来たらマスクを外してください。特に、むし歯や歯周病がないか、かみ合わせや歯並びに異常はないか、歯垢・歯石がたまり過ぎていないかを診ています。矯正を使用している人は、中村先生に声をかけてください。

右には、歯科検診で中村先生がよく使う単語を6つ載せました。個人差はありますが、中学生になると乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)への生え変わりも終わり、歯並びが完成します。永久歯は、親知らずを除いて全部で28本あります。



ほかに「/ (斜線)」と言われる人がいます。これは“むし歯や歯周病もなく健康な歯”という意味で使っています。おいしいものを食べた時、「んっ!!歯が痛い」なんて思いはしたくないですね。永久歯は、これからの長い人生でずっと使っていく大切な歯です。1本1本、大切にしていきましょう。

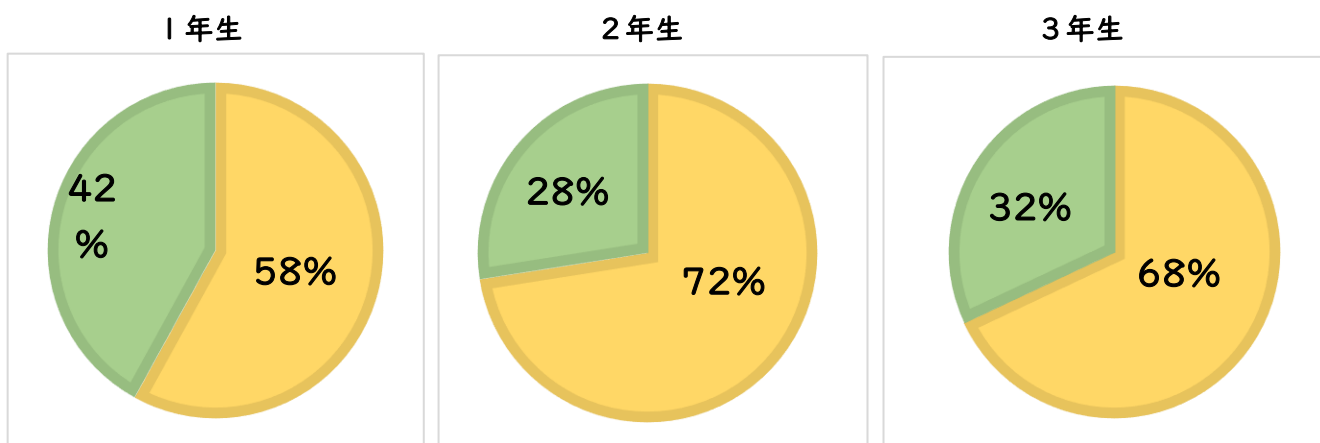
Drニュース「みんなで守ろう 自分の体」

感染症対策の掲示物を保健委員会の3年女子で作成しました。感染予防には欠かせない「ハンカチ」を持ってきていない人が多いのでは？と、保健委員から声が上がりました。そこで、緊急アンケート調査「今日、ハンカチを持ってきていますか？」を各クラスで実施しました。結果は以下の通り、ハンカチを持ってきていない人もたくさんいることがわかりました。こまめに洗った手を拭くための綺麗なハンカチを、ポケットに入れておきましょう。ハンカチの洗濯も忘れずに！



「今日、ハンカチを持ってきていますか？」調査結果

■ 持ってきた ■ 忘れた



Drニュース

みんなで守ろう 自分の体

みんなが頑張っていること **すくっと**
 まだコロナウイルスが続いています。
 コロナウイルスにかからないためにみんなはどんな感染予防をしていますか？

① 手洗い・うがい ② 換気をする
 ③ マスク着用 ④ 消毒をする
 ⑤ ソーシャルディスタンス ⑥ 体温を測る。
 ⑦ ハンカチを持ってくる。全部できてあげよう。

免疫力を上げるもの

- 睡眠 睡眠7時間の人の比べて、6時間未満の人が風邪になる確率は4.2倍高い。睡眠時間に加え、睡眠の質も関係してくる。
- 食材 野菜を食べないと体調を崩しやすくなる。
 B-カロテンを含むピーマン、パプリカ、ほうれん草、ビタミンCを含むいちご、みかん、アセロラ、食物繊維を含むキャベツ、ごぼう、またヨーグルトの発酵食品も良い。
- 笑う 笑うことで免疫力を上げることも出来る。
 ・がん予防 ・血行促進 ・血糖値改善
 ・認知症予防 ・記憶力up! ・ストレス軽減

こまめな手洗い・うがい、マスクの着用など、みなさん毎日感染症対策を心掛けた生活をしていると思います。今回のDrニュースでは、体の免疫力を上げるためにできることは何かを保健委員のみんなと調べてみました。

- 免疫力を高めるためには、
- ・しっかり寝て体を休めること
 - ・バランスよく食べること
 - ・いっぱい笑うこと

が大切だということがわかりました。「笑うことが免疫力向上につながるなんて」と、意外に思った人も多いのでは？理由の1つに、笑う時に動いた顔の筋肉が脳に働きかけて、血行が良くなることが考えられています。笑顔がいっぱいの毎日は、風邪予防のためだけではなく気持ちも明るくなっていいですね。たくさん笑って、元気になりましょう☆