



# ほけんだより 6月号

平成30年6月22日 流山市立常盤松中学校 保健室

6月は2年生の林間学園に始まり、市内大会、内科検診、1年生校外学習、期末テストと、行事が目白押しな1ヶ月です。1つ1つに全力で取り組んでいるみなさんの姿はとてまたくましく、保健室も影女から応援しています。

一方で、疲れがたまると体調を崩して保健室を訪れる人も増えてきました。だんだんと暑くなってくるこの時期は、睡眠をたっぷりとり、朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

## もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

<p><b>病気がちな人は主治医に相談しましょう</b></p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p> 	<p><b>体を清潔にしておきましょう</b></p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p> 	<p><b>睡眠を充分にとりましょう</b></p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p> 
<p><b>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</b></p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p> 	<p><b>朝食・昼食をきちんと食べましょう</b></p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p> 	<p><b>準備運動をしっかりとやりましょう</b></p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p> 

## 6月7日(木) 流山市小・中学校 健歯優良児コンクール開催!

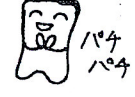
今年で30年目を迎えた記念すべきコンクール。学校の代表として健歯、ポスターの部で3年生3名が 出場・出品しました。

### 健歯の部

- 3年2組 永松 恭太郎くん 優良賞
- 3年2組 深瀬 真歩さん 優良賞

### ポスターの部

- 3年2組 鍋木 美希さん 最優秀賞

おめでとうございます!! 

- 健歯コンクールでの審査のポイントが4つ。
- 第2大臼歯までの28本の歯が生えそろうている。
  - 噛み合わせが正常である(反対咬合、開咬などでない)
  - 歯ぐきがピンク色であり、三角形に引きしまっている。
  - 磨き残しがなく口の中の清掃状態が良い。

永松さんと深瀬さんはこの4つのポイントを見事クリアし、学校の代表となりました。

みなさんに注目してもらいたいポイントは、歯ぐきと口の中の清掃状態の項目です。歯ぐきが赤くはれてアブアブしている人はいませんか？ 磨き残しがあり、口の中がネバネバすると感じている人はいませんか？ 歯みがきのコツは1本1本細かくていねいに磨くことです。鏡を使って確認しながら磨いていくこともおすすめです。