

保健だより no.4

中村第一中学校
保健室
2025. 6. 11



中体連地区大会が終わり、次は期末テストです。6月23日(月)、24日(火)の期末テストに向けて、生活リズムを整え、集中力をup(アップ)させ、勉強に取り組みましょう。

6月12日(木)～6月18日(水)は、

☆土・日も含めます。

生活リズム向上ウィーク

です。

※ご家庭でもご協力をお願いします。また、ご家庭で、メディア(スマホ、ゲーム、動画やテレビの視聴など)利用時間や使い方の確認をお願いします。

生活リズムは、脳、体、心の健康に大きく関係しています。

生活リズムが乱れると、脳、体、心の疲れが残ります。疲れが残っていると、集中力が続かない、体調を崩しやすい、さらには、気分が落ち込みやすいなどが起こりやすくなります。

脳と体と心が健康な状態を保てるよう、バランスのよい食事、約8時間の睡眠をとるようにしましょう。(項目にはありませんが、適度な運動も大切です。)

また、集中力アップ、質のよい睡眠のために、勉強中はメディアを使用しない、寝る前の1時間はメディアを使用しないようにしましょう。

脳、体、心の健康を守る生活をしましょう。

生活リズム向上ウィーク

朝食を食べる
朝食で野菜を食べる
朝食で汁物を食べる
23時までに就寝する



- ・自分や友達、知り合いの個人情報を載せない。
- ・悪意で写真や動画を載せない(投稿しない)。
- ・悪口やうわさ話を載さない。
- ・ネットで知り合った人に会いにいかない。
- ・株の売買や動画を送らない。
- ・困ったときは家族や先生にすぐ知らせる。

メディア(スマホ、パソコン、ゲーム、テレビなど)
勉強中は使用しない
22時以降は使用しない



9日(月)に歯科検診の結果を配布しました。

疾病異常の欄に○がある場合は、受診をお願いします。

健診時、学校歯科医の先生から、口の中の状態をみると歯垢(プラーク)が付着している生徒が多い、食後の歯みがきが疎かになっているようだ、とコメントがありました。歯垢(プラーク)は、菌の塊です。歯垢(プラーク)は、むし歯や歯肉炎の原因になります。みがき残しのないように、丁寧に歯みがきしましょう。

むし歯予防、歯肉炎予防のため、ご家庭でも食後の歯みがき、就寝前の歯みがきの声かけをお願いします。

みがき残しが多いところ



歯と歯の間



抜けた歯のまわり



歯と歯肉の境目



歯と歯が重なったところ



奥歯のかみ合わせ部分