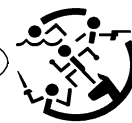


保健だより 7月

令和3年7月5日
南河内第二中学校 保健室



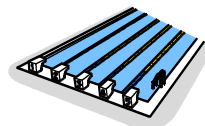
水泳の授業が開始されました



「安全第一」を合い言葉に

水泳は、種目によって高まる体力が異なります。短距離泳では瞬発力、長距離泳では、全身持久力などが高まります。また、災害等で身を守る方法を身につけることにもつながります。しかし、水中では、思わぬ事故を起こすこともあります。昨年度は新型コロナウイルス感染症の蔓延防止のため、水泳学習ができませんでした。だから、水泳に関わる事故防止の意識を高めて、安全に学習を進めましょう。保護者の皆様、お子さまの健康状態の点検についてご協力をお願いいたします。

- 朝食は食べましたか
- 熱っぽくないですか
- 頭痛はないですか
- 腹痛があったり、下痢をしていませんか
- めまいや吐き気、気持ち悪さなどありませんか
- 目やにが出ていたり、目が赤く充血したりしていませんか
- 咳や喉の痛みはありませんか
- 鼻水は出ていませんか
- 爪は伸びていませんか
- 手足のむくみ、痛みはありませんか
- 皮膚がかゆい、ブツブツがある、赤く腫れているなどありませんか
- 怪我をしていませんか



水筒を使ったらしっかりお手入れを！！

①フタやパッキンを取り外して洗います

パッキンの隙間に飲み物や汚れなどが付着したまま放置しておく、菌やカビが発生することがあります。清潔を保つためにきちんと外して洗いましょう。



②やわらかいスポンジと台所用洗剤を使って洗います

台所用洗剤を使い、フタ、パッキン、本体をしっかりと洗いましょう。複雑な形のキャップなどを洗うためには、台所用洗剤はすばやくしっかり汚れを落とすものがおすすめです。また、洗剤の香りが気になるという方には、無香性タイプの洗剤もおすすめです。



③水分を残さないようによく水を切り、十分に乾燥させます

洗ったあとは水でよくすすぎます。特に複雑な形のフタは、丁寧にすすぎましょう。お湯ですすぐと水切れがよく、乾きやすくなります。本体の外側は、水滴のあとが付いたりサビの原因にもなるので、すぐに乾いた布でふきます。内側は、逆さにしてよく水を切ってから、しっかりと乾かしましょう。



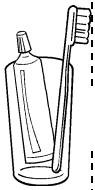
ブラッシングがレベルアップ!! 校内歯と口の健康週間を実施しました

歯と口の健康は、健康に生きていく力を支えるものです。その土台をぜひ中学生期に身に付けたいものです。

今年度は次のように学年ごとのテーマを視聴覚教材から学びました。さらに、ブラッシングのレベルアップを図るために、日ごとに重点ポイントを設定し、取り組み状況をセルフチェックカードに記入しました。

学年	テーマ	学習内容
1年	歯磨きの弱点を知る	・映像からブラッシングの基本を確認し、現在の自分のブラッシングを振り返り、改善する。
2年	歯肉の健康状態を知る	・歯肉炎予防のためにみがき残しのないブラッシング及び生活習慣を考え、課題を見つけできるところから改善する。
3年	将来の歯の健康を考える	・補助器具を使って歯垢を除くことを学び、むし歯予防及び歯肉炎予防への意識と行動を高める。

☆☆☆ 一週間の取り組みや映像から感じたこと ☆☆☆



私は矯正をしているので、鏡を見ながら丁寧にみがこうと思った。この「ブラッシング重点ポイント」を忘れずにこれからもきれいな歯を保っていききたい。(1年)

歯と歯肉の間の部分に汚れが溜まりやすいので、今後はそこを重点的にみがいていきたい。(1年)



ただ力強くみがけばいいわけではないことを知り、実践できた。(1年)

歯みがきは、持ち方や強さを考えて行うことが大切ということを感じた。この週で行ったことをやめなくて続けたい。(1年)

犬歯をみがくと出血するので、ていねいに気をつけてみがきたい。(2年)

今まで2本むし歯になってしまったので、これから毎日鏡を見ながら細かいところまでよくみがきたい。(2年)



鏡を見ながら行うとみがけていないところがよく分かって良かった。(2年)

軽い力でみがくには意識が必要だと思った。これからも歯みがきを意識していこうと思った。(2年)

一週間も意識して歯みがきをすることで、普段みがき足りないところが分かった。現在コロナの関係で平日の昼に歯みがきを行っていないが、夕方に丁寧に言うことで、昼の分も補いたい。(3年)

前歯の後ろ側はみがきにくく、鏡を見ながらしても難しかった。しかし、鏡を見ながらするのはしないでは、歯みがきにかかる時間も短く、きれいにみがけた。(3年)



ポイントを意識してみがくと自然に丁寧になると感じた。また、急いでいる時には、どうしても力が入ってしまうので、時間にゆとりをもって歯をみがこうと思った。(3年)

歯をみがくことは、想像より難しくって時間がかかるものだった。前歯や奥歯、歯と歯肉の境目など、それぞれに合ったみがき方があるので、それを続けていきたい。(3年)

