



梅雨に美しく彩りを添えてくれる^{あじさい}紫陽花は、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるのだそうですよ。今度見かけたら、ちょっと注目してみましょう。憂うつな雨の日も、楽しみを作ると心晴れやかに過ごせるかもしれませんね。

どんより梅雨をハッピーに

- ・アリが行列をつくると…
- ・鳥や虫が低く飛ぶと…
- ・ネコが顔を洗うと…


昔からいわれる、天気に関する言い伝えです。どの言葉も、後に続くのは「雨」。

雨の日が続くと体調を崩しやすく、気分もどんよりしがちですよね。気圧が変動したり、気温差があったりするので体が疲れやすくなるのです。しっかりと睡眠をとって、生活リズムに気をつけましょう。

そして、自分だけの楽しみ方を見つけるのもハッピーに梅雨を乗り切るコツ。本当にネコが顔を洗うのかどうか確かめてみるのもいいですね。



ペットボトルに隠されたワナ

 を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた…という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。



- ⚠ 開けたら早めに飲み切ろう
- ⚠ 暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気をただようバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。



6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です☆

「歯と口の健康週間」は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。

ミニ保健～歯科編～実施します!

【日にちと実施内容】

1年生:6月 4日(金) 歯の上手なみがき方

2年生:6月 7日(月) 噛むこと以外の歯の役割

3年生:6月10日(木) 歯周疾患をふせぐために

※当日は歯ブラシとコップ、タオルを忘れず持ってきてください。

しよねつじゅんか 「暑熱順化」を心がけよう

暑熱順化とは、徐々に体を暑さに順応させることをいいます。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動(ウォーキング等)を継続することで獲得できます。湯船に浸かったり、エアコンの温度を少し高めに設定したりすることもよいようです。

気象庁によると、今年の夏の平均気温は平年並みから高い予報が出ています。できるだけ早い段階から暑さに慣れておき、熱中症等体調不良を防ぎましょう。

マスクを着けていると、のどの渇きに気づきにくいです。休み時間には必ず水分補給をしよう!

今月のスクールカウンセラー(豊田先生)来校日のおしらせ

日付:8日(火)/15日(火)/29日(火)

時間:10:10~16:50

※25日は午前:中学校(10:00~13:00)/午後:小学校(13:50~16:50)

◎学校生活の中で感じるストレスや不安、心配事…どんなことでも、ちょっと聞いてほしいということがあれば、気軽に利用してみてください。

生徒・保護者どなたでも相談できます。予約は保健室(中沢)または担任まで



福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
6月15日 No.14

ミニ保健～歯科編～を行いました

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」でした。歯科検診の結果、要観察歯(むし歯になりかけの歯)や歯肉に軽度の炎症がある生徒が多く見られたことから、自身の歯や口の健康に目を向け、生涯使う歯を大切にしてほしいと思い、ミニ保健を実施しました。

内容は各学年で分け、1年生「歯みがきの目的とは」2年生「噛むこと以外の歯の役割とは」3年生「歯周疾患を防ぐために」という話をした後、すべての学年で「上手な歯のみがき方」について動画を見ながら実際に歯みがきを行いました。



生徒の感想の一部を紹介します

- ・歯のみがき方はちゃんと有効な方法があるから、家や学校でも試したいと思った。
- ・今まではしっかりみがけていたと思っていたけれど、ミニ保健の動画を見て違うと分かったから、習ったことを意識してみがきたい。
- ・歯は全身に影響があることにびっくりした。
- ・もっときれいに歯をみがいていく方法が分かった。
- ・歯を大切にすることで病気の予防になったり、食事を楽しめたりすることが分かった。80歳で20本以上の歯を残せるようにしていきたいです。
- ・歯は自分が思っているよりも、体の様々なことに関係していることを知った。
- ・歯は物を細かくかみ砕いて消化しやすくする以外にも、発音を助けたり、表情を作る役割があることを初めて知ることができた。
- ・歯を大切にすることは、病気の予防や生活を守ることにもつながることが分かった。
- ・若いとか年寄りに関係なく、歯の病気は起こることを知った。自分もならないように気を付けようと思った。歯は全身の健康につながることを知って驚いた。
- ・普段からみがき方に気をつけてはいたが、不十分だったところもあったかなとミニ保健を受けて思ったところがあったので、これから気をつけてきれいに保っていけるようにしたい。
- ・歯の健康は全身の健康にも深く通じていることが分かったので、より一層歯を大切にしなければと思った。
- ・8020運動というものを初めて知った。今から歯みがきをしっかりと、歯肉炎や歯周炎にならないようにしたい。
- ・自分でどのくらいの強さでみがくときれいにみがけるのか調べていきたいです。

これからの自分の歯や口の健康、さらには全身の健康を保つためにどうしていったらいいのか、ほとんどの生徒がミニ保健を“自分の事”として考えて受けることができたようです。

今回学んだ「上手な歯のみがき方」を実践するとともに、定期的に歯科を受診し、検診や歯垢・歯石の除去を行うことも大切です。

80歳になったとき、20本以上自分の歯を残し、楽しく健康に生活できるようにするためには、大人になってから意識しだしても遅いのです。今からの積み重ねが大切です。歯みがきが面倒に感じることもあると思いますが、生涯にわたって健康的な生活ができるように、今のうちから自分の歯を大切にしていきましょう!!

【ミニ保健で紹介した動画について】 YouTube clubSunstar 正しいハブラシの使い方
https://www.youtube.com/watch?v=u_e2HSSveZ4