

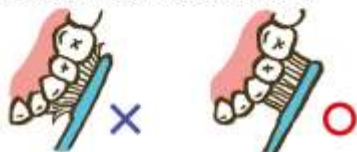
今月の
保健目標

歯の健康を考えよう!

知ってる? 歯みがきのNGポイント

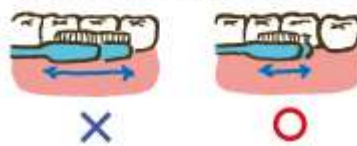
NG みかぐときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



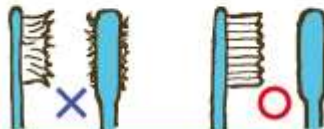
NG 歯ブラシを大きく動かすすぎる

→みがき残しが多くなるので、1~2本ずつ小さく動かしてみよう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には
持ち手のあるタイプが
おすすめ!



6月4日(木)
8:35~

【対象】
○ 6・7・8組
○ 3年生
○ 2年生

6月11日(木)
8:35~

【対象】
○ 前回欠席者
○ 1年生
○ よい歯の子候補者

熱中症対策「暑熱順化」について知ろう!

「暑熱順化(馴化)」とは、だんだんと体を暑さに慣れさせることをいいます。実際に気温が上がり熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。体が暑さに慣れると血液循環がよくなり、効率よく汗がかけられるようになります。大量の汗をかいても適切な水分補給をすれば体液のバランスが回復し、熱中症になりにくくなります。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング
(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング
運動目安
30分

ジョギング
運動目安
15分

頻度目安
週5回



サイクリング

運動目安
30分

頻度目安
週3回



適度な運動
(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安
30分

頻度目安
週5回~毎日



入浴
(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安
2日に1回



※内容と時間はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

暑熱順化できていない(暑さに慣れていない)と熱中症になる危険性が高まります。

個人差がありますが、暑熱順化には数日~2週間程度かかります。

暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

アンケートの結果から

5月の第1回学校保健委員会『ピアサポート講演会』の後に実施したアンケート結果です。今年度は、「こころ」や「コミュニケーション」についての取組を行っています。生徒のみなさんが「知りたい!」と思っている内容について、保健委員会の活動や学年の取組、保健だよりなどで取り入れていきます。ぜひ、参考にしてくださいね。

スクールカウンセラーや相談員の先生はどんな先生か



【自分/クラス/学校全体】で、
どんなことを知りたいですか。

相談されたときにどうしたらよいか



困ったり辛くなったりしたときに、どうしたらよいか



相手の気持ちを尊重しつつ自分の考えを伝えるスキル



気分転換の方法



ストレスやイライラとの付き合い方



相手/周りとの上手な関わり方・距離感



0 20 40 60 80 100 120 140

※ 1年生 ■ 2年生 ▨ 3年生



イライラする・
やる気が出ない



食欲がない・
つい食べ過ぎる



朝、起きられない・
夜、眠れない

学校で相談できます!

学校には、スクールカウンセラー、養護教諭、心の相談員、担任の先生など、みなさんの話を聞いてくれる先生がいます。

勉強や
進路のこと

友達のことや
家のこと

誰に話したら
いいんだろう

なんだかモヤモヤ
するな...

イライラする



「こんなことで相談していいのかな?」と思うことでも大丈夫です。話すことで、気持ちが整理できることもあります。

相談したい時は、相談フォーム
から申し込むことができます。
右のQRコードから入力して
ください。

