



姫戸中 HP  
随時更新中!



体育大会も終わり、そろそろ夏本番といったところでしょうか。これから梅雨の季節、雨が続くと体調をくずす人も増えてきます。自分の体調管理をしっかりと行ってください。

6月は、「歯と口の健康週間」があります。自分の歯と口の健康についても一度考える機会にしましょう。



今月の姫中花だん

「竹本様にいただいた花菖蒲」

## 6/4~6/10 歯と口の健康週間

歯と口の健康週間です！今年度も、全校生徒を対象に歯こう染め出しを行います！普段きちんとみがいているのに、歯科検診で歯こうがついているといわれた人はいませんか？**みがいているつもりでも、みがけていない**ことが多くあります。自分はどこがみがけていて、どこがみがけていないのかを目で見て確認できる機会です。染め出しをもとに、今後の歯みがき改善につなげて欲しいと思います。

かくかんせつしょう

### 顎関節症って知ってる？



### 染め出し予定表

- 症状**：「あごが痛む」「口が開かない」「あごを動かすと音がする」
- 原因**：歯ぎしり、過度なストレス、歯を強く食いしばるくせがある、ほおづえをつく、うつぶせ寝、猫背、一方で噛むくせがある…など。  
特に「スマホやゲームの長時間の使用」は、上下の歯が合わさり噛みしめやすくなるため要注意！
- 治療法**：初期の段階では、生活習慣を改善すること。硬い物をさける、上下の歯が噛み合っている場合は離すように意識する、大口を開けない、あおむけに寝る、スマホやゲームを控える、姿勢を整える、ほおづえをつかない…など。  
痛みが強い場合や、症状が長く続く場合は歯科や口腔外科を受診しましょう。

日にち	対象学年
6/5 (月)	1年生
6/6 (火)	2年生 1~9番
6/7 (水)	2年生 10~17番
6/8 (木)	3年生

★持参物：手鏡、汚れてもいいタオル、歯ブラシセット、赤ペン

★場所・時間：調理室・昼休み

## 歯科受診のお願い

4月に行った学校の歯科検診で、受診が必要だと言われた人は、早めの受診をお願いします。

むし歯は自然に治ることはありません。「痛くないから…」と放置していると、むし歯はどんどん進行します。痛くなくてもすぐに受診をするようにしてください。歯石がある人も歯ブラシでは歯石を取り除くことはできません。歯科に行ってきれいな歯にしてもらいましょう。

受診が済みましたら、学校までお知らせください。

## 歯科・内科未検診者へ

4月に学校で行った歯科・内科検診の際に欠席だった人で、まだ検診が終わっていない人は速やかに検診をお願いします。対象者にはプリントを配布しています。

学校の健康診断は6月30日までに行わなければならないとされています。検診が済みましたら、必要書類を学校までご提出ください。

# ヘルシープロジェクト、始めます！

1年生は中学生になって初めてのヘルシープロジェクトです。

「ヘルシープロジェクト」とは、小学校の時にしていた「すくすくカード」の中学校版です。毎月第2金曜日からの5日間、生活習慣をチェックするものです。自分の生活習慣を毎月振り返り、より良い生活習慣に改善していけるように行っています。

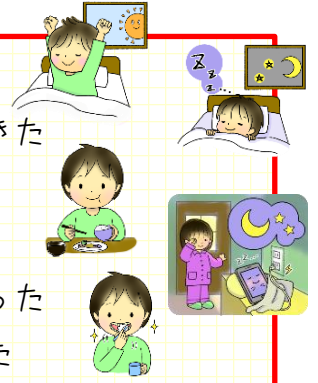
毎月、「重点項目」を設定します。その月に特に頑張してほしい項目のことです。重点項目は全部○になるように意識して取り組みましょう！

## 「ヘルシープロジェクト」はなぜするの…？

- \*規則正しい生活リズムを習慣づけて、健康でたくましい心と体を身につけるため
- \*下校後の時間を有効に使い、計画的に時間を過ごす習慣を身につけるため

## 【チェック項目】

- ① **起床**…決めた時間までに自分で起きた
- ② **朝食**…朝ごはんを食べた
- ③ **歯**…食後に3回歯みがきをした
- ④ **学習**…自分が決めた時間学習を行った
- ⑤ **就寝**…自分が決めた時間までに寝た
- ⑥ **メディア**…就寝前にスマホやゲームの使用を控えた



6月の実施期間: 6/9(金)~6/13(火) 提出日: 6/14(水)

6月の重点項目「食後に3回歯みがきをする」

## 意識しよう！身のまわりの清潔な生活

はじめとした梅雨の時季。気温や湿度が高くなると、運動をしなくても汗ばむ季節ですが、清潔な生活はできていますか？学校から帰ってそのままの格好で布団に入ったり、何日も同じハンカチやタオルを使ったりしていませんか？

体を含め身のまわりを清潔に保つことは、マナーとしても大切なことです。また清潔な体を保つことは、健康を保つことにもつながります。「めんどくさい…」と思っても、きちんとその日にお風呂に入ったり、ハンカチやタオルは毎日清潔なものを使用したり、身のまわりの清潔を保つように意識しましょう。



下着やハンカチ、タオルは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体育服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う