

ほけんたより



令和7年8月28日

NO.8

水二中保健室

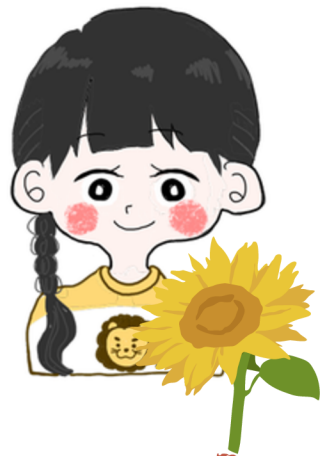
長くて短い夏休みが明けましたね。

お久しぶりです。皆さん、夏休みはどうだったでしょうか。

私は、夏休みに野球を何度か見に行きました。まだ、野球を見始めて1年程ですが、何度見ても生でみる野球の迫力には圧倒されます。

さて、夏休みが明けると、いよいよ定期テストです。夏休み、たくさん勉強したことをぜひ生かしてください。

まだまだ暑い日が続きます。生活リズムを学校にあわせて、熱中症対策をしながら元気に過ごしましょう。



提出をお願いします

夏休み前に、受診願を配付しました。

夏休み中の受診をお願いしていましたが、治療は進みましたか。

○保健連絡封筒

○受診結果（対象者のみ）

の提出をお願いします。



夏休み前、生活リズムには気を付けてくださいと話したことを覚えていますか。

夏休みの間に、夜更かしをしたり、朝ごはんを食べていなかったりと学校とは違うリズムで生活していた生徒も多いのではないかと思います。

まだ戻っていない人は、少しずつでもいいので元の生活リズムに戻していきましょう。



生活リズムを整えよう！

生活習慣の基本

- ①睡眠▶8時間を目安に。寝る前のスマホやゲームはひかえる。
- ②食事▶3食しっかり、バランスよく。
- ③運動▶1日30分を目安に体を動かそう。先生のオススメは散歩です。
- ④休養▶違和感を感じたらすぐに休む。無理は禁物。
- ⑤清潔▶手洗い、うがい、歯磨き。自分を清潔に保つことは周りの人を守ることににつながるよ。



夏バテ

注意報!!!



今年の暑さは、記録的な猛暑となっています。

夏休みの間、暑すぎて外に出たくない…なんてこともあったのではないのでしょうか。夏休みは終わりましたが、暑さはまだまだ終わりません。「夏バテ」になっていないか、自分でチェックしましょう。

- ☐ だるい
- ☐ 熱っぽい
- ☐ 食欲がない
- ☐ 便秘になっている
- ☐ イライラする



- ☐ 元気が出ない
- ☐ 疲れやすい
- ☐ めまいがする



一つでも当てはまったら要注意！

規則正しい生活をしたり、栄養バランスのよい食事を摂ったりして元気を取り戻しましょう。

8/24

歯ブラシの日 でした!!

口腔保健ユース

毎日の歯みがきで使う歯ブラシ。皆さんはきちんと歯ブラシを使っていますか。

歯ブラシは紀元前から存在していました。はるか昔は木の枝が用いられていましたが、だんだんと現在の形になっていきました。昔から、歯を清潔にすることが重要であったことが分かりますね。

ちなみに、歯ブラシでとれるプラークの量は、大体60%程と言われています。プラーク除去率を上げるためには、フロスなどの道具を使用する必要がありますが、とにかく基本は歯ブラシです。

歯ブラシをしっかりと使って歯を磨きましょう！

歯ブラシの交換時期は
大体1カ月に1回です。
しかし、歯ブラシを背中から
見た時に毛先がはみ出していたら
交換しましょう。
交換しないと、むし歯や歯周病の
リスクが高まるため
定期的な交換が大切です。

SCのお知らせ

**2学期もSCの先生方が
定期的に来校されます。
詳しくは、プリントを配付
しますので
そちらをご確認ください。**