

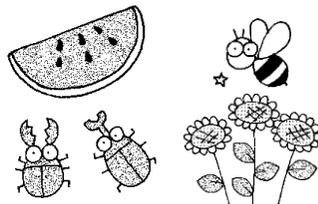
# 保健だより

夏休み号  
学校保健委員会号

令和5年7月20日  
安行中学校保健室

ー7・8月の保健目標ー  
夏を健康に過ごそう!

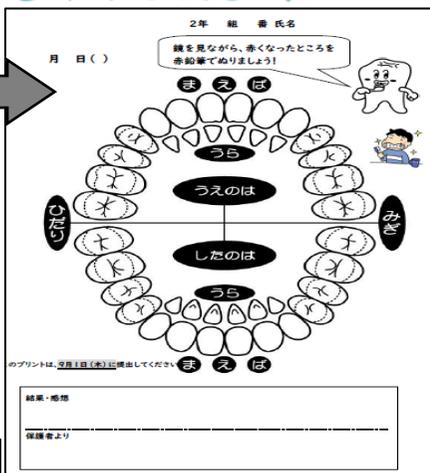
いよいよ明日から夏休みです。部活動や勉強、遊びなどいろいろな計画があるかと思いますが、熱中症にはとても注意が必要です。特に部活動中は、水分と休養を「ちょっとずつ」「こまめに」とるようにしましょう。風邪をひいていたり、体調が悪いと熱中症になりやすいと言われています。朝起きて、「いつもと体調が違うな…」「だるいな…」と感じたら、無理をせず、部活を休むようにしましょう。また睡眠不足や朝食の欠食などでも熱中症の原因にもなりますので、規則正しい生活を心掛けてくださいね。



## 夏休みにカラーテスター(染め出し)をやってみよう!

### ☆☆保健室から夏休みの宿題があります☆☆

食後、歯みがきをした後にカラーテスターをやってみましょう。磨き残しの部分が、赤く着色されます。いつもの歯みがきで、どのくらいみがけているか、確認してみましょう。汚れているほど、濃く着色されます。感想も書いてくださいね。お家の人にも感想を書いてもらえたらと思います。夏休みも「ていねいな歯みがき」を心がけてくださいね。夏休み明けに必ず提出してください。



## 重要 保護者のみなさまへ

歯科健診の結果、治療や検査が必要だった場合は、時間が取りやすいこの機会に受診をお願いいたします。むし歯や要注意乳歯の治療は必ずお済ませください。

受診が済みましたら、結果を保健室へお知らせいただくよう、お願いいたします。報告書を提出いただけたらと思います。※報告書がない場合、メモでも構いませんので保健室までお知らせください。

安行中生徒全員が  
健康な歯になろう!  
目指せ!  
治療率100%!!

## 令和5年度 川口市歯・口の健康に関する 図画ポスターコンクールにおいて

2年3組 谷村里奈 さんが「特選」に  
選ばれました!!

【谷村さんの作品】



## ※※ 歯科学校保健委員会が開催されました ※※

テーマ: 「歯・口からはじめる健康づくりについて」  
7月13日(木) 15:30~16:30 会場: 被服室

講師: 学校歯科医 佐合 正先生(さごう歯科医院 院長)  
歯科衛生士 小野多恵子先生、中村多美枝先生

【内容】 歯科健診結果、新体力テスト結果、生徒保健委員会の発表  
学校歯科医による講話: 「知っておきたい歯と口の基礎知識」



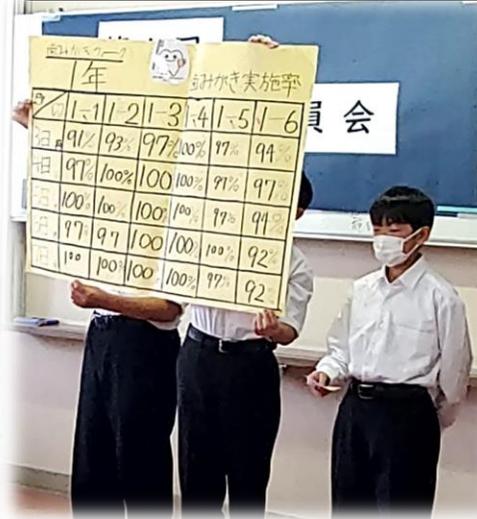
安行中歯科保健  
マスコットキャラクター  
ホワイトくん

「歯・口からはじめる健康づくり」をテーマに、環境保健部の PTA の皆さまにもご参加いただき、歯科学校保健委員会を開催しました。学校歯科医の佐合正先生や歯科衛生士の先生方に講話をしていただきました。また、生徒保健委員会による「歯みがきウィークの結果について」の発表も行いました。歯の健康について考える、とても良い機会となりました。



バイオフィーム(微生物の集合体)である、プラーク(歯垢)を歯みがきで落とすことが大切です。バイオフィームは、お風呂場の排水溝のぬめりと同じです。歯に歯ブラシの毛先をあててしっかりみがきましょう。

「口は病の元」  
歯・口が健康になることで、病気を予防することができ、また、運動や学習能力、記憶力の向上にも繋がっています。80歳まで20本の歯を残しましょう。



保健委員会では、7月3日~7日に行われた歯みがきウィークの結果について学年ごとに発表しました。優秀クラスは8組、1年4組、2年4組、3年1組でした。また、優秀学年は1年生という結果でした。