

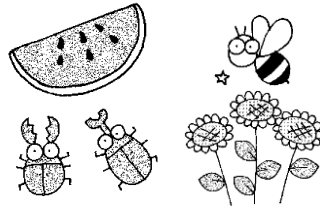
# 保健だより

夏休み号  
学校保健委員会号

令和6年7月18日  
安行中学校保健室

—7・8月の保健目標—  
夏を健康に過ごそう!

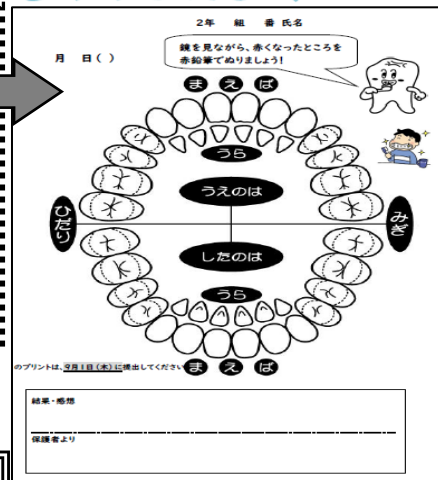
いよいよ明日から夏休みです。部活動や勉強、遊びなどいろいろな計画があるかと思いますが、熱中症にはとても注意が必要です。特に部活動中は、水分と休養を「ちょっとずつ」「こまめに」とるようにしましょう。風邪をひいていたり、体調が悪いと熱中症になりやすいと言われています。朝起きて、「いつもと体調が違うな…」「だるいな…」と感じたら、無理をせず、部活を休むようにしましょう。また睡眠不足や朝食の欠食などでも熱中症の原因にもなりますので、規則正しい生活を心掛けてくださいね。



## 夏休みにカラーテスト(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ト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。8月26日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、歯石、歯肉炎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6年度 川口市歯・口の健康に関する図画ポスター・標語コンクール】

- 3年3組 川田実奈さん ホスター「歯科医師会長賞」
- 3年5組 長谷川行さん ホスター「特選」
- 3年2組 谷村里奈さん ホスター「入選」
- 3年6組 仲谷ひかるさん ホスター「入選」
- 2年6組 中嶋乃愛さん 標語「入選」

おめでとう  
ございます♪

## ※ 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  
～食習慣の形成と心の健康づくりを目指して～」

7月9日(火) 15:30～16:30 会場:被服室

講師:学校歯科医 田上 浩三 先生(田上歯科医院 院長)

歯科衛生士 長嶋 莉沙 先生

栄養士 高治 由梨香 先生(新郷学校給食センター)

【内容】 歯科健診結果、生徒保健委員会の発表「歯・口の健康と食習慣など」  
学校歯科医による講話:「生涯自分の歯で…」

「歯・口からはじめる健康づくり～食習慣の形成と心の健康づくりを目指して～」をテーマに、このはの会の方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。学校歯科医の田上浩三先生、新郷学校給食センター栄養士の高治由梨香先生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・口の健康と食習慣、生活習慣、心の健康づくり」などについての発表を行いました。保健委員会では、歯・口の健康の保持増進を図るための方法について調べ学習を行い、意見交換をしました。委員長の柏木さん、副委員長の広瀬さんが各クラスの意見をまとめ、パワーポイントを作成しました。学校・地域で歯・口の健康について考える、とても良い機会となりました。



学校歯科医:田上先生



栄養士:高治先生



保健委員の生徒



このはの会:仁科さん