



第53回体育祭は熱中症者もなく無事終わりました。一生懸命がんばっている生徒の姿が素敵でした。梅雨の時期が近づき天候が不順になるため、体調を崩しやすい時期です。雨で肌寒い日がある一方、25度を超える夏日もあります。上手に衣服の調節をしましょう。部活動の大会が始まりますので、睡眠をたっぷりとり、自分の体調をしっかり整えましょう。

志木第二中学校

保健室  
R7.6.1

## 6月の保健行事

2日(月)～6日(金) 第1回歯みがきコンクール

給食後に歯みがきをしましょう!

4日(水)～10日(火) 「歯と口の健康週間」

5日(木) 内科検診(3年生) 13:20～保健室

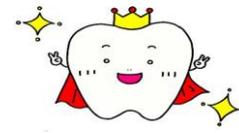
学校医 蓼沼 寛 先生

12日(木) 歯科健診(2年生) 13:20～保健室 学校歯科医 西山美根子先生

26日(木) 歯科健診(1年生) 13:20～保健室 学校歯科医 西山美根子先生

27日(金) 結核健診(対象者) 9:00～11:00 志木市役所駐車場 保護者引率

7月1日(火) 脊柱側弯症検診(1年) 13:05～第二相談室



## 身体測定結果

去年と比べて、身長はどれくらい伸びたか、体重はどれくらい増えたか、確認しましょう。バランスの良い成長の手がかりの1つとして、今年の志木二中生の身体測定の平均値を表にしました。

※1学期の通知表と一緒に「健康の記録」を配布予定です。

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	154.1	45.4	152.5	44.9
2年生	161.3	49.4	154.6	47.9
3年生	166.7	54.5	157.6	48.6



## 耳鼻科検診結果

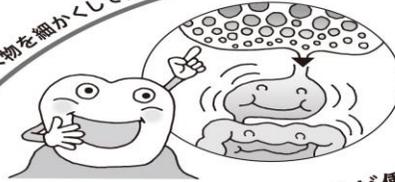
耳垢栓塞→49人 鼻炎→10人

\*健康診断が続いています。治療や受診が必要な人に「治療のお願い」「健康診断結果のお知らせ」等を配布します。保護者と一緒に確認してください。健康で充実した学校生活を送るためにも、早めに医療機関を受診してください。

## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」むし歯や歯周病を予防しよう!

### クイズ 歯の役割はどれ?

食べ物を細かくして消化しやすくする



味がよくわかるようにする



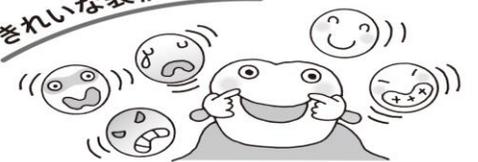
きれいに発音できるように助ける



歯に刺激を与えて頭が働くようにする



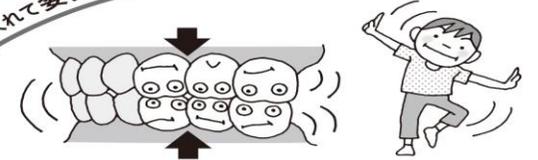
きれいな表情をつくる



顔の形を整える



体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



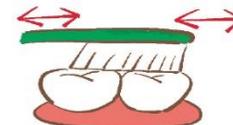
こたえ なんと……全部!

### できているかな? 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽いかで えんぴつ持ち



こきざみに 動かす



歯ブラシの毛先を 歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする

歯を守るために必要なのは…

毎日の歯みがき  
(セルフケア)



定期的な歯医者さんへの受診  
(プロのケア)

★日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を ずっと守っていきましょう

