

ほけんだより

第 3 号
H28. 6. 8
東華中学校

もうすぐ、中総体です。

中総体が、今週末に迫っています。東華中生は、日々の練習をコツコツと積み重ねてきているので、悔いのないよい試合ができると思います。3年生は、部活動の総仕上げです。今までお世話になったみなさんに感謝しながら、仲間と心をつなげて頑張ってください。1・2年生は、先輩たちが気持ちよく試合に臨めるようにしっかり盛り上げていきましょう。

まずは、中総体前のコンディションの調整を心がけて、けがに十分注意しましょう。

試合前の食事について考えよう。

【前日までに】

- ★体と脳のエネルギー源である炭水化物を積極的にとりましょう。
- ★ビタミンやミネラルは減らさないように！
- ★生ものや腸内にガスのたまりやすい食品は控えましょう。

【当日】

- ★試合3時間前までに食事をすませましょう。
- ★試合中は、水分とミネラルの補給を忘れずに行いましょう。
- ★試合の合間は、おにぎりやバナナ、エネルギーゼリーなどでエネルギーを補給しましょう。
- ★試合終了後は、炭水化物でエネルギー補給し、疲労回復のためにタンパク質をとりましょう。



健康診断の結果をお知らせしています。



健康診断が終わったものから、順次お知らせをしております。内科検診、眼科検診、耳鼻科検診については、病院でみてもらう必要のある人へお知らせをお渡ししております。歯科検診については、所見のみられた人にお知らせを配付しております。歯みがきの徹底で改善が見込める人もいるので、検査結果をよく読みましょう。

目の病気

耳の病気

鼻の病気

皮膚の病気

プールの前に
+
み
てもらおう

まもなく始まる水泳学習の前に治療の必要な病気もあります。

色の見え方について

先天色覚異常は、日常や学校生活に支障のないことが多く、異常に気づいていないケースもあります。運転免許や進学には問題はなく、法律上は就労の制限もありません。しかし、安全上の理由から色覚が正常であることがもとめられる職業や資格もあります。治療法や矯正法はないので、進学や将来の職業選択のためには適性を正しく理解しておくことが大切です。不安なことや気になることがありましたら、ご相談ください。または、直接眼科医への受診をお勧めいたします。

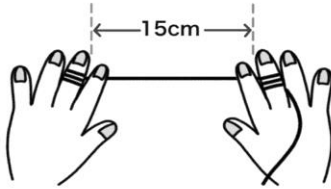
6月4日～6月10日 歯と口の衛生週間

最近、歯周病の話題が多くなっていますが、まだまだむし歯も減っていません。ブラッシングは、一本一本丁寧にみがくように心がけましょう。磨き残しの多いところは、奥歯の溝、歯の裏側、歯と歯肉の境目、歯並びがふぞろいのところ、そして、歯と歯の間です。むし歯に一番なりやすいのは、歯と歯の間です。歯ブラシだけではなかなかみがけないので、デンタルフロスを使ってケアするようにしてみましょう。

デンタルフロスの基本的な使い方

① フロスを 40～50cm

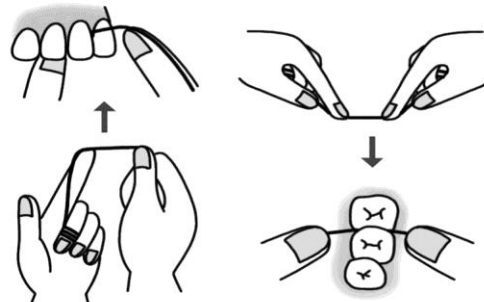
くらいに切り、
15cm くらいの
間隔にして
両手の中指に
巻き付ける。



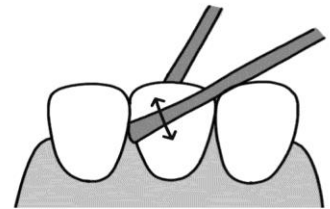
② 親指と人差し指でフロスがピンと張るようにし、歯と歯の間にゆっくり入れる。

上の前歯の場合

下の奥歯の場合



③ 歯の表面に沿わせるようにして、フロスを上下に数回動かす。



食中毒に要注意!



心までジメジメしないで〜

梅雨時、
気をつけたらと



熱中症対策、忘れずに



ろうかツルツル。走らないで!

今年も雨の季節がやってきました。蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあり、寒暖差があります。梅雨時も健康に過ごせるように十分注意しましょう。