

●保護者の方に必ず見せてください●



No.2

平成29年5月11日発行

丸岡南中学校 保健室

67-7722

5月の保健目標 健康増進に 努力しよう

緑がまぶしい季節です。今年もツバメたちがやってきて、巣作りをしているのを見ると、1年が経つのが早く感じられます。さて、南中生はというと、ゴールデンウィーク後から、体調を崩す人がちらほら出てきました。暑くなって、熱中症の危険性が高まり始める時期でもありますので、体調管理（規則正しい生活リズムと栄養バランスのよい食事）を心がけましょう。

5月の保健行事

日	曜日	項目	対象	注意すること
15日	月	検尿容器配布	対象者	○ 一次検尿結果より、再検査が必要な生徒のみ
16日	火	二次検尿提出日	対象者	○ 朝起きてすぐの尿を取る ○ 登校後、各自保健室に提出する
17日	水	内科検診	3-4、3-1、3-3 3-2、3-1、2-3 2-4	○ 前日は入浴し、清潔な下着を着用する ○ 手足の爪を切っておく
18日	木	内科検診	2-1、1-2、1-1	○ 髪が長い生徒は、髪の毛が肩や背中にかからないように結ぶ
19日	金	内科検診	2-2、1-4、1-3	

検診結果をお知らせ しています



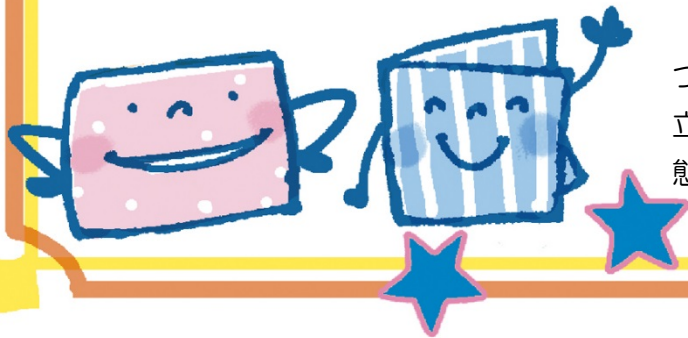
4月に実施した歯科検診・尿検査の結果を全員にお知らせしています。それから視力低下や聴力異常がみられた生徒、内科検診で異常があった生徒にもその都度お知らせします。健康診断で見つかった異常をなるべく早く治療すること。これも「健康増進」です。

病院を受診した後は、受診結果を学校まで報告してください。

身だしなみチェックはじめま〜す！

5月15日から毎週月曜日、保健委員会が健康観察の後「身だしなみチェック」をします。チェックするのは以下の5項目です。

- ①前髪の長さ ②手のつめの長さ
- ③ハンカチ ④はなかみ ⑤名札



南中生が清潔な生活を習慣づけられるよう、保健委員が立ち上がりました！協力的な態度で臨みましょう。



中学生のみんなが知らない人体のヒミツを、ほけんだよりを通して発信します。「ホンマでっか!？」と疑いたくなるような、ホントの話。

第1回は、先日の歯科検診で歯科医さんから聞いた、ホンマでっか!?!?なお話です。「へえ〜」で終わるか、生活に役立てるか、それはあなた次第です。

No. 1

むし歯の多い人、口が臭い人、よく風邪をひく人には、共通の悪癖がある!?!?

ホンマでっか!?!? HOKENSHITSU

しかも、それは一目見ただけでわかってしまうほど、顔面に特徴としてあらわれるそうです！そしてその悪癖とは・・・ズバリ口呼吸！口呼吸の人はくちびるがカサカサに乾燥し、くちびるとその周りの皮膚との境界がぼんやりしているそうです。普段から鼻でなく口で呼吸している人は、口の中が乾いてむし歯になりやすかったり、唾液不足で口臭がきつくなったり、のどの乾燥で風邪をひきやすくなるそうです。口が口呼吸になる原因は、鼻の病気や歯並びの異常の場合もありますが、ほとんどが口輪筋（くちびるの周りの筋肉）の筋力不足が原因とのこと。毎日しっかり噛んで食事していますか？飲み物で流し込まず、しっかり噛んで口輪筋を鍛えましょう！（関連情報が載っている保健ニュースを保健室前の掲示板に貼りました。興味のある人は読んでみてください。）