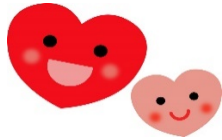


# 元がお



令和 3年 6月 7日発行  
仙台市立第一中学校 保健室

6月に入り、気温や天気の変化が大きくなっています。天気や気候は、思っている以上に体や心に影響を与えます。天気が悪くなると調子を崩す人は、少なくありません。いつもの元気がでない、なんとなく調子が悪いと感じたら、早めに休養することが回復への早道です。よい状態で生活できるように、体調を整えていきましょう。

## 保健室利用の集計から（5月6日から6月4日まで）

★けが→121人

内訳 1位：打ぼく・・・21人  
2位：つき指・・・19人  
3位：すり傷・・・18人

4位以下：関節痛:17人  
ねんざ:10人になっています



◎けがをしたとき、どうするの？

○打ぼく・つき指は、



○すり傷は、水道水でしっかり洗うこと。砂や土を早く落とすことが重要です。  
※運動後のアイシングは、疲労回復を早め、けがの予防にもつながる重要な行動です。体をよい状態に保つために、ぜひ取り入れましょう！

★病気→ 99人

内訳 1位：頭痛・・・33人  
2位：腹痛・・・22人  
3位：気持ちが悪い、だるい・9人



体調不良で来室したときは、生活の様子を確認しています。朝ご飯は、ほとんどの人が食べていました。しかし、睡眠時間が足りなくて、疲れがとれず、体調不良になっているようでした。睡眠の時間も大切ですが、睡眠の質を上げることはさらに重要です。睡眠の質を上げるために、いくつか紹介します。

①スマホ、パソコン、テレビは、寝る時間の1時間前までに終了する。

②目や首の後ろを温める。(例：濡らしたタオルをレンジで1分位温め使用する)

睡眠中に、心と体をリフレッシュさせ、学習したことを定着させる作業が体の中で毎日行われています。よい眠りを取ることで、自分の力をさらに高めることができます。

## 歯科検診結果から

5月31日から6月3日まで、全学年の歯科検診が行われました。個別の結果については、後日配布します。


健診の後に、先生方からご指導いただいたことをお伝えします。

〇みがき残しのある生徒が、多かったです。ていねいにみがくようにしましょう。

〇むし歯が、見つかった生徒は早めに歯科医院に行きましょう。特に、むし歯の本数が、多い人は、大至急予約し治療を開始しましょう。

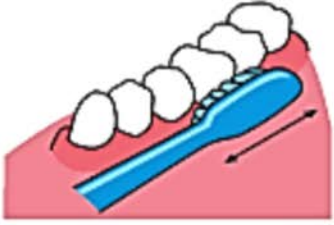
### 正しい歯の磨き方

#### 歯ブラシの持ち方は鉛筆と同じように




鉛筆の持ち方で軽くもちましょう。力加減は、手の甲にあてて動かしたとき、くすぐったいと感じるぐらいです。

#### 歯ブラシを小刻みに動かして磨く



力を入れず、歯ブラシを1~2mm幅で小刻みに動かしながら磨きましょう。1カ所あたり20往復ぐらいを目安に。

#### 磨く順を決める



磨き残しがないように、磨く順を決めましょう。たとえば下あごの奥から、上あごの奥へというように、順に磨くのがおすすめです。

#### 歯ブラシの毛先をきちんとあてて磨く




歯ブラシの毛先のあて方は、お口の状況や磨く部位にあわせて、90度か45度にきちんとあてて磨きましょう。

#### 歯ブラシを縦にしたり先を使ったりして磨く



磨きにくい前歯の裏側や奥歯の後ろ側などは、歯ブラシを縦にしたり、歯ブラシの先を使って磨きましょう。

#### 歯の間の汚れはフロスや歯間ブラシで



フロス(柄付きタイプ)

歯間ブラシ

歯ブラシで落としにくい歯の間の汚れには、フロスや歯間ブラシがおすすめ。最初は、細めのタイプから使ってみましょう。

歯の状態を整え、しっかりかむことで、脳が活発に働き、体のバランスを保ちよいパフォーマンスができます。口は、全身の健康を守る大切な入り口です。口腔内をきれいに保つことで細菌を減らし感染症予防にもなります。毎日の歯みがきをていねいに行いましょう！

