

# 保健室だより

鹿嶋市立大野中学校  
保健室  
令和2年8月20日(金)

新学期が始まりました！今年は少し短めの夏休みでしたが、しっかり身体を休めることはできましたか？

まだまは暑い日が続きます。熱中症も心配です。暑さに負けないためにも、「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけましょう。

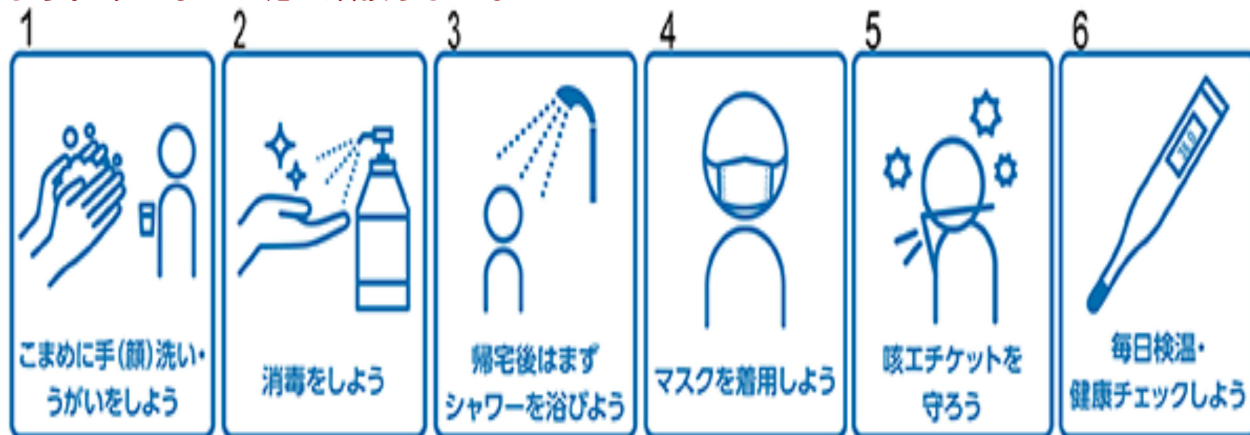


**8月の保健目標**  
規則正しい生活をしよう

**8月の安全目標**  
交通安全に気をつけよう

## 自分を守るため・まわりの人を守るため

新型コロナウイルス感染症はまだ終息する様子がありません。長い期間いろいろなことが規制されて、ストレスを感じることも多いと思います。心も身体も疲れてしまっている時だからこそ「健康な生活習慣を崩さないこと」を第一に考えて、緊張感を持って行動しましょう！それが、自分を守ることになり、自分のまわりの人を守ることになります。みんなで一緒に頑張りましょう！



一生懸命みがいているのに、なんか損！

歯みがきで取り除ける「歯垢」はどのくらい？ 時間をかけて、上手にみがいているかどうかで、歯垢の除去率は違います。さらに、歯ブラシの違いも、除去率を大きく左右します。

毛先の開いてしまった歯ブラシでみがいても、新しい歯ブラシを使った時の約6割の効果しかないという研究結果があります。一生懸命みがいても、なんだか損した気分ですよね。

歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら交換のサイン。約1カ月が目安ですが、それより早く開いてしまうなら、力の入れすぎ。えんぴつの持ち方で、毛先が広がらないくらいの力でみがくのが、正解。



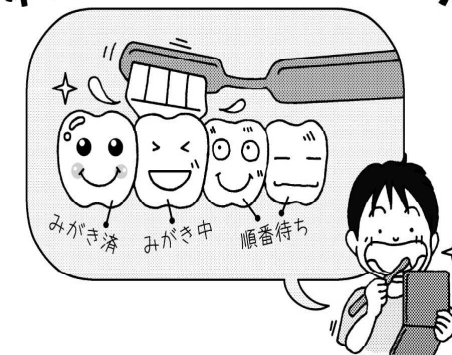
●歯肉炎が見つかった大野中生は

**30人**

歯肉炎は、軽いものはブラッシングですぐに改善できます。鏡を見ながら正しいみがき習慣をつけましょう。

歯や歯肉に問題がない人も、年に1度は歯医者さんで診てもらい、お手入れをしてもらうことをおすすめします。

1本、1本、みがいてあげよう。



体にも心にもとても大事な睡眠。時には心の不調から眠れなくなる場合もあります。何も心当たりがないのに眠れないという人は、保健室へ相談しに来てくださいね。

## 今月の保健行事 ☆検診があります☆

身体測定 8月20日(木) 1～3年生  
内科検診 8月26日(水) 1年生

