



ほけんだより



令和5年7月21日
柏崎市立第五中
保健室

いよいよ明日からみなさんの待ちに待った夏休みが始まります。部活や体育祭活動、受験勉強と忙しい人もいるかもしれませんが、楽しく充実した夏休みにしてほしいと思います。

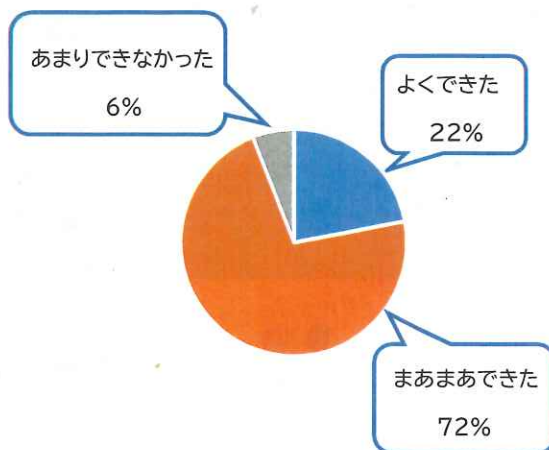
さて、先週行われたハッピーライフチェック週間の取り組みはいかがでしたか？夏休みはついメディアの利用時間が長くなり、生活習慣が乱れやすくなります。夏休みの期間も家族でメディアコントロール、家族でハッピーライフに取り組んでみて下さい。

ハッピーライフチェックの結果

7日間のうち、達成日数(○の数)が
7日間・・・A 4～6日間・・・B 0～3日間・・・C

	A	B	C
早起き・起床時刻	30%△	55%	15%
バランスの良い朝ごはん	80%◎	5%	15%
朝の歯みがき	95%◎	5%	0%
メディア2時間以内	35%△	35%	30%
バランスの良い夜ごはん	95%◎	5%	0%
夜の歯みがき	95%◎	5%	0%
早寝・就寝時刻	55%	40%	5%

Q ハッピーライフチェックをして
自分の生活リズムが整いましたか？



夏風邪が流行っています

校内で咳、鼻水、のどの痛み、微熱を伴う夏風邪が流行しています。手洗い・うがい、マスクの着用等の感染対策をいま一度お願いします。また、症状が出ている人は症状が治るように睡眠、栄養をきちんと摂り、免疫力を高めてください。元気に楽しく夏休みが過ごせるといいですね。

症状がつらい時の対処法

咳、痰

- ・積極的に水分摂取をしましょう(お茶がおすすめです)。
- ・咳が辛くて眠れない時は少し上半身を起こした状態で寝ると楽になります。
- ・咳が出るときはハンカチ等で口を覆いましょう。
- ・痰は飲み込まず出すようにしましょう。

のどの痛み

- ・こまめに水分を摂り、喉を潤しましょう。
- ・できるだけ、のどに負担をかけないようにしましょう。





3年生を対象に思春期保健の講話をしていただきました



7月14日(金)に開業助産師の石黒 直美様から「思春期のこころとからだ」というテーマでご講話いただきました。命が生まれること・生きていることの素晴らしさや、成長発達の流れ、望まない妊娠を防ぐための方法、性感染症の予防方法等、幅広い内容を分かりやすく教えていただきました。性についての正しい知識を持ち、自分のことも他の人も大切にできる大人になってほしいと思います。



お話を聞いた感想(一部)

- ・ 石黒さんから性といのちについて詳しくご講話いただいて、良いことだけでなく、性感染症や性暴力についても知ることができました。防止する方法も知ることができて良かったです。
- ・ 今はいろいろな生き方があること、性について心配なことがあれば信頼できる人にまずは相談するということを学びました。
- ・ 性の被害には気を付けようと思いました。印象に残った言葉は「生きているだけで100点満点」です。



全校歯科指導をしていただきました



7月21日(金)に健康推進課 相沢 朋代 様から全校歯科指導をしていただきました。ご指導いただいた内容を一部ご紹介します。生徒それぞれが夏休み中の歯みがきの目標を立てましたので、ご家庭でも確認をお願いします。また、治療勧告を受けていてまだ受診できていないご家庭は夏休みに受診をお願いします。

歯肉炎・歯周病を予防するためのポイント

- ・ おやつや甘味料は摂りすぎず、だらだら食いをしない。
- ・ 1日3回、食後に歯みがきをする。
- ・ フッ化物入り歯磨き粉を使用する。(つけすぎない)
- ・ うがいは2回程度にして、フッ素が口の中に残るようにする。
- ・ 3食しっかりよくかんで食べる。



歯科指導を受けての感想(一部)

- ・ 歯周病は歯だけでなく体にも影響があると分かった。中学生から始まるとは思っていなかったので歯をちゃんと磨かないといけないと分かった。
- ・ ちょっと食べただけでも歯垢がいっぱい出てくるので、食事の後にちゃんと歯みがきの時間を取って歯みがきをしていきたい。
- ・ いつも飲んでいるコーラにすごい砂糖が入っていてびっくりしました。夏休みに入るの歯や口の健康に気をつけたいです。