



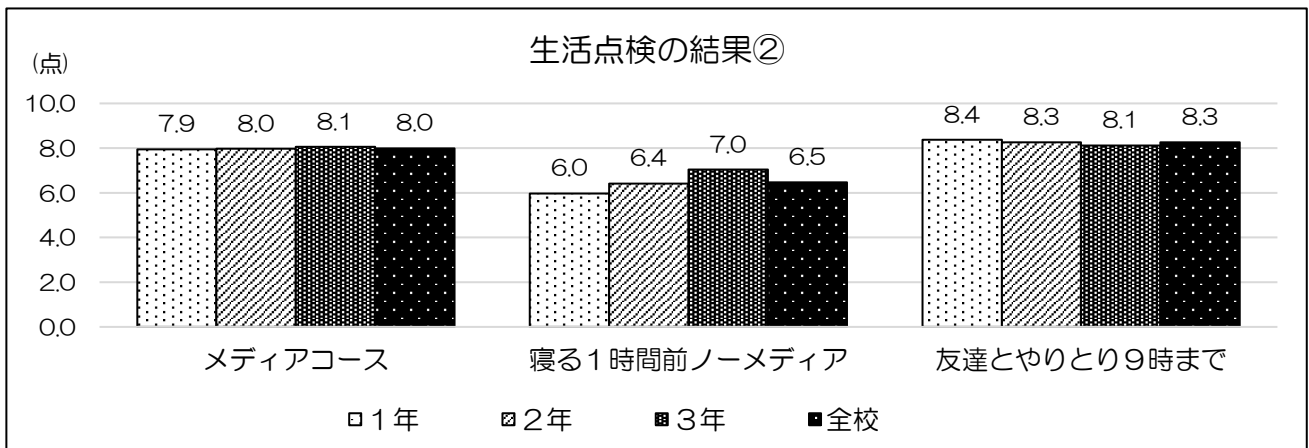
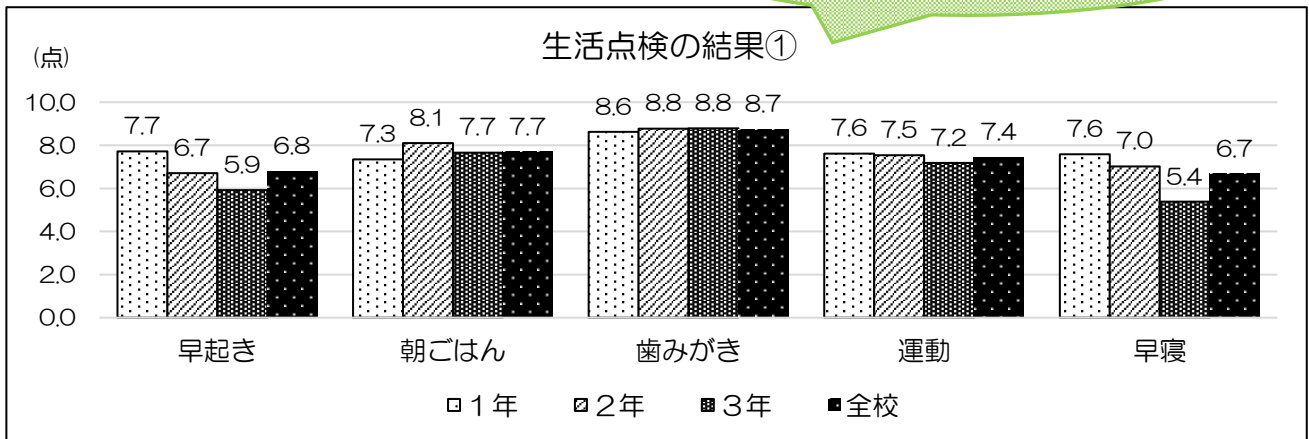
6月

No.3
 豊橋市立東陵中学校
 令和8年6月10日
 【保健目標】
 歯を大切にしよう

6月7日に東海地方が梅雨入りしたというニュースがありました。低気圧による自律神経の乱れにより、頭痛やだるさを感じる人も多くいることと思います。5月に行った「さわやかチェック」の項目を意識して、規則正しい生活を送ることで自律神経を整え、元気に梅雨を乗り切りましょう。

さわやかチェックの結果

早寝・早起きは1年生、3色そろった朝ごはんは2年生、寝る1時間前ノーメディアは3年生がよくできました！



④今回の結果から、今後気をつけて行きたいことを書きましょう。〈1年生の振り返りより〉

今回のテスト週間などの時でも休む時間にストレッチをして意識して生活していきたいです。工夫をしてどうしたらできるのが考えていきたいです。

*おうちの人からの励ましの言葉（※無理のない範囲でお願いします）

ある程度スケジュールを決めて行動が出来るのもっと良いと思います。

保護者の皆様も温かい言葉をありがとうございました。

④今回の結果から、今後気をつけて行きたいことを書きましょう。〈2年生の振り返りより〉

最近早起きができなくなっていて、朝バタバタするので時間にゆとりがもてるように早起きをかんばんしたいです。

*おうちの人からの励ましの言葉（※無理のない範囲でお願いします）

テスト週間だったので、早寝早起きが出来ていなくて、寝る前まで勉強をがんばるのもいいと思うけど、早寝をして、朝活してみるのもいいかな？
 今度、ためてみる。

「生活リズムを整える」とは「起床・就寝・食事の時刻をなるべく一定にして、体内時計を整えること」です。運動を含めた1日の流れを決めておくと生活リズムが整いやすいですね。

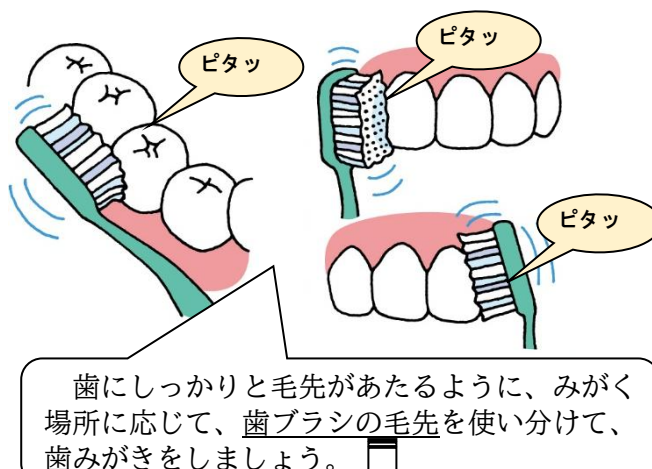
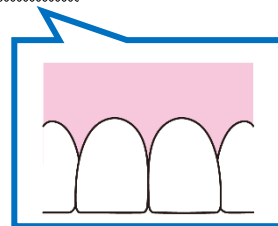
夜は、眠っている間に脳が記憶を整理し、定着させるので暗記系がおすすめ。朝は最も集中力が高まるゴールデンタイムなので、思考系や計算問題がおすすめ。上手に使い分けながら、試験が行われる朝に最も力が発揮できる生活リズムにしていきましょう。

歯みがきチャレンジが始まります

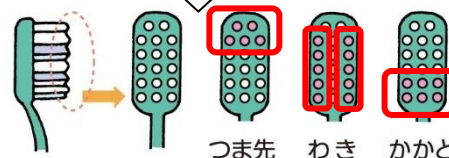
6月25日(木)の歯科健診に向けて、6月11日(木)～24(水)まで歯みがきチャレンジを行います。チャレンジ項目は①3分以上歯みがきすること、②ピタコチョみがきを意識すること、③鏡を見ながらみがくことです。歯科健診でピンクのとんがり歯肉と診断してもらえるよう頑張ってお歯みがきしましょう。

★『ピタコチョみがき』とは？

- ① 歯ブラシは、えんぴつの持ち方で持つ
- ② 歯と歯肉の間に『ピタッ』と歯ブラシをあてる
- ③ 歯ブラシを優しく・細かく動かして、1本ずつ『コチョコチョ』みがく みがき方のこと
(1本につき約30回、歯ブラシをあてる)



歯をみがく順番も決めておくと、みがき残しが少なくなります。
例 左下→右下→右上→左上
(くちびる側からみがいて歯の裏側も)など



◆内科健診と歯科健診の欠席者は、保護者の引率で校医のところへ健診を受けに行くことができます。詳しくは、お問い合わせください。

◆結果のお知らせを受け取った生徒は早めに病院を受診し、「受診報告書」を提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。

先生たちも学んでいます

6月4日(木)に(株)デンソー豊橋東製作所の方をお招きし、心肺蘇生法や担架の使い方について研修を行いました。東陵中学校の生徒の皆さんの命を守るよう、先生たちも日々学んでいます。



5月に保健室を利用した人の様子

| 内科 | 外科 |
|-----------|----------|
| 38人(-32人) | 35人(-4人) |

5月は体育祭があり、1年で1番けがが多い月の1つです。6月は、梅雨もあり、昨年度は内科の利用がとても増えました。体調を整え、元気過ごしたいですね。

()内は昨年度の5月と比べた人数