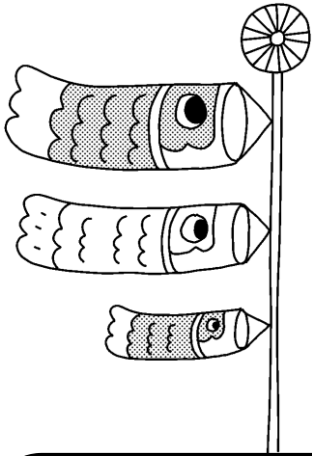


すこやか

2017. 5. 1

羽生市立西中学校

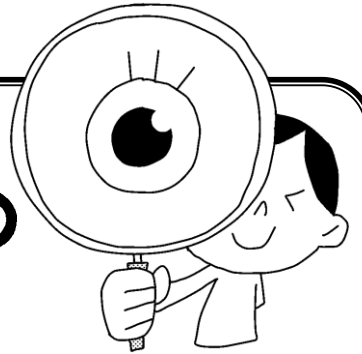
保健室



新学期疲れはしていませんか？

新学期がスタートして、1ヵ月が経ちました。
新しいクラスで、みなさん毎日頑張っていますね。
新しい環境にも慣れてホッとする時期ですが、今まで緊張していた分の疲れが出やすいのもこの時期です。疲れているときに一番大切なことは睡眠をとることです。部活や塾などで忙しいですが、夜は早めに休むようにしましょう。

あなたは きちんとみがけてる？



歯科健診の結果、ブラッシング不足の人が多くみられました。
多くの人が「みがいて」いるつもりでも、きちんと『みがけて』いないのかもしれない。
「みがいている」ではなく、『みがけている』になるように、鏡をみて、一本一本ていねいに「意識して」みがくように心がけましょう。

☆ポイント①

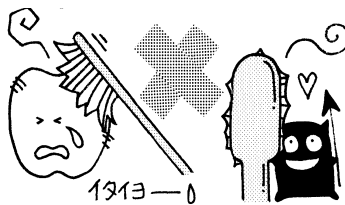
歯みがきは1日3回
夜は特にていねいに！



唾液の量が少なくなる就寝時は特にむし歯ができやすいといわれています。必ずみがくようにしましょう☆

☆ポイント②

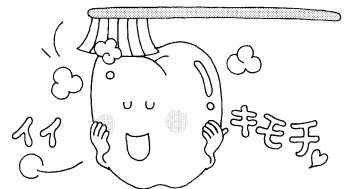
歯ブラシチェックを
忘れずに！！



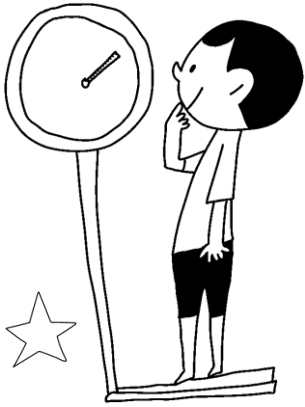
毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう☆

☆ポイント③

鏡をみながら一本一本
ていねいに！！



歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ・・・。一本の歯でも、みがくところはたくさん・・・。鏡で確認しながらみがきましょう☆



4月の身体計測の結果から・・・☆☆

人によって、身長が伸びる時期や、体重が増える時期はさまざまですが、みなさんは今、成長の途中でこれからぐんぐん大きくなります。好き嫌いをしないでバランスよく食べて、たくさん運動するようにしてください。

☆平均の数字はあくまでも目安です。

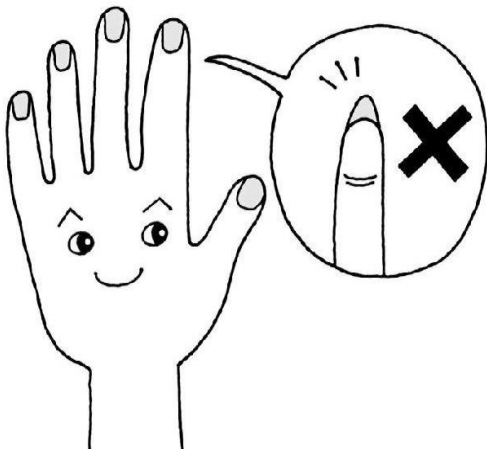
大切なのは「あなただけの」成長の様子です。

(県平均は、平成28年度の値です。)

男子	身長 (cm)		
	4月	県平均	県平均との差
1年生	153.0	152.6	-0.4
2年生	160.3	159.8	+0.5
3年生	164.3	165.2	-0.9
女子	身長 (cm)		
	4月	県平均	県平均との差
1年生	151.6	151.9	-0.3
2年生	154.5	155.0	-0.5
3年生	156.7	156.8	-0.1

体重 (kg)		
4月	県平均	県平均との差
44.7	44.1	+0.6
50.2	48.2	+2.0
53.3	53.2	+0.1
体重 (kg)		
4月	県平均	県平均との差
45.0	43.2	+1.8
47.9	47.0	+0.9
50.5	50.2	+0.3

爪の伸びすぎで
いませんか？



最近、爪の伸びている人をよく見かけます。

あなたの爪はどうですか？

伸びすぎた爪は、指先を保護するどころか、逆に運動・作業時の邪魔となり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたり・・・。

手の平側から見た時に、指先から爪が見えないくらいがBESTの長さです☆

今のみなさんの爪の長さは・・・？

チェックしてみてください。

