



中体連で力を発揮するために、けがを予防し体調を整えよう

17

日後に行われる東青中体連夏季大会。マチコミで、部活動や所属クラブでの様子を目にしますが、普段の学校の様子とはまた違い、試合に臨む真剣なプレーも仲間との笑顔も、「その瞬間」を楽しんでいるように見え嬉しくなります。そんな大事な瞬間を最高のコンディションで迎えられよう、**しっかり睡眠をとることで疲労**

を回復させるとともに良いプレーを記憶させ食事でエネルギーを補給し、特にケガ予防&感染症予防を徹底し体調を整えましょう。

さて、6月4日～10日は毎年「歯と口の健康週間」で、本校でもむし歯予防への取り組みの一つとして、希望者へのフッ化物洗口や、歯科標語コンクールへの応募を実施します。全身の病気を予防するためにも、しっかり口腔ケアしていきましょう。

6月のほけん行事

- 3日(月)部活動強調週間(～13)
- 4日(火)フッ化物洗口開始
- 6日(木)SC 来校
- 7日(金)内科検診(2年3・4組+3年)
- 10日(月)まるごと参観日(～14日)
- 12日(水)歯科検診 全校
- 13日(木)1年食育教室(予定)
- 14日(金)壮行式
- 15日(土)東青中体連夏季大会(～17日)
- 18日(火)東青中体連夏季大会予備日
- 19日(水)中体連振替休業(～20日)
- 21日(金)中体連報告会
- 27日(木)学校保健委員会 SC 来校



フッ化物洗口始めます！6月～2月 計22回予定

火曜日1年 水曜日2年 木曜日3年

フッ化物洗口方法 7:40～玄関ホール

【火1年 水2年 木3年】

- ①名簿の自分の名前にチェック☑
- ②しっかり下まで**2プッシュ**紙コップへ
- ③口に含み歩きながら(約30秒)
- 1階東流し(→)へ**
- ④ゴミ箱にコップを捨て、流して吐き出し

東階段から教室

できなかった人は、各自保健室で実施可

30分飲食禁止

6月7日(金)内科検診

■対象 **2年3組4組、3年生全員**

■場所 検診→保健室 待機場所→らしっく

■受け方

- ①待機場所で、Tシャツハーフパンツになる。
*女子は、下着をつけたままでよいです
- ②「(名簿番号)番です」と言って、検診位置に立つ。
- ③立ったまま正面で(半袖の上から)聴診→後ろ向き(看護師が下着とTシャツめくる)で聴診*運動器検診問診票でチェックした個所のみ確認
- ④待機場所で着替え、教室に静かに戻る



12日(水)歯科検診

■場所 保健室・らしっく フッ素洗口は1階流し

■順序 9:00～ 1年→2年→3年

■受け方

- ①保健室前廊下で、「健康診断票(全員)」「歯科問診票及びフッ素洗口希望用紙(対象者)」を持ち整列。
- ②自分の番で、マスクを外し用紙を記録者に渡す。
- ③先生に聞かれたことには**はっきり**答える。
- ④用紙をもらい、検診のみの人は教室へ。

フッ素洗口希望者は玄関ホールで紙コップをもらい、歩きながら約30秒ブクブクうがいし、流して吐き出し紙コップを捨て教室へ。30分は飲食しないでください

- ⑤用紙は**全て**教科担任に渡し、回収する。



修学旅行の話。デズニートはアトラクションもストラも混んでいて集合時間まであと一時間弱。食事を買いに行ったら男が戻って来なくて、行きたかった。