


健康診断の結果，必要のある場合は受診しましょう。

保健室の窓から

項目	実施日時	対象学年	留意事項
尿検査	6/13(水)	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>前日に容器を配布します。</li> <li>朝起きてすぐの尿を取り，登校後，提出します。</li> </ul>
内科検診	6/14(木) 13:30~	2-C D 3年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>心臓や呼吸器の病気はないか，背骨は曲がっていないか等について調べます。</li> <li>男子：夏の体操服 女子：冬の体操服(上)夏の体操服(下)を準備してください。</li> </ul>
心臓検診	6/18(月) 9:15~	1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>心臓の病気はないかについて調べる検査です。</li> <li>男子：夏の体操服(上下) 女子：冬の体操服(上)夏の体操服(下)を準備してください。</li> <li>女子は，バスタオルを準備してください。</li> <li>水泳用の「巻きバスタオル」は使用できません。</li> </ul>
 <p>体に機械をつけて，心臓が正しく動いているかについて調べます。痛くないので，安心してください。</p>			
耳鼻咽喉科検診	6/21(木) 13:30~	2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>耳，鼻，のどの病気はないかを調べます。</li> <li>前日に耳のそうじをしてください。</li> <li>当日は，耳がかくれない髪型で，昼休みにうがいをします。</li> </ul>

○6月の保健目標○  
歯・口の健康について，良い習慣を身に付けよう。

6月4日はむし歯予防デーです。

☆☆☆よく噛むと良いことがいっぱい☆☆☆

昔と比べて，最近の食べ物は軟らかく飲み込みやすくなりました。しかし，よく噛んで食べることは，だ液の働きを促し，食べ物の消化・吸収を助けるだけでなく脳の働きをよくする役割もしています。この機会に，お弁当をよく噛んで食べましょう。

【だ液の働き】

- ① 食べ物に水分を加えて飲み込みやすくします。
- ② だ液の中の消化酵素で消化を助けます。
- ③ むし歯になりにくくします。
  - ・口の中が酸性に傾くとむし歯になりにやすくなりますが，だ液が中性を保ち，むし歯を防ぎます。
- ④ 歯を保護する働きがあります。
  - ・表面が溶けた歯を再石灰化します。
- ⑤ 食べ物を「おいしい」と感じるができます。
  - ・食べ物がだ液と混ざると味を感じることができます。

H30.6.4  
附属中学校  
保健だより  
第3号  
文責 田中



《おうちの方へ》

- 身体測定，歯科健康診断，検尿の結果については，検査後全員にお知らせをします。それ以外の検査については，必要のある方のみお知らせしますので早めに専門医に相談するなど対応をお願いします。
- 歯科健康診断の結果は，5月28日(月)は1年生と2年AB組，本日は3年生と2年CD組の用紙を配布しています。必要のある方は，早めに受診するようお願いいたします。
- 水泳の授業や3年生の合宿学習会にあたり，健康上，気になることがある方は，事前に学級担任にご相談ください。
- 先月の保健だよりで麻しんについてお知らせしましたが，ゴールデンウィーク明けから福岡県で患者が増えています。通常，小学校入学前に予防接種をしますが，年度当初の保健調査では，本校の接種率は64.5%です。再度，予防接種(MR)を受けているかについてご確認ください。なお，接種医療機関については，県HP「麻しん風しん混合ワクチンの予防接種を実施する医療機関の一覧」をご参照ください。

近頃の保健室

○先日，歯科健康診断をしてくださった学校歯科医の大谷先生は，本校バスケットボール部のOBです。「例年通り，附属中はむし歯が少ないですね。」とうれしいコメントをいただきました。  
○いよいよ，3年生の最後の市総体ですね。脳科学によると，上手な人の動きを何度も見るとミラーニューロンが働き，その動きを真似しようとしてスポーツが上達するそうです。運動時の理想の体の形や動きを常にイメージすることも，運動の指令が体に伝わるため効果的です。皆さんの活躍を願っています。「フレー！フレー！附中！」