

# 保健だより



令和5年6月12日  
横浜市立横浜吉田中学校  
保健室

テストが終わり、解放感と次に向けての反省と、いろいろな気持ちが入り混じっているのではないのでしょうか。週末は健康的に過ごせていますか？急に暑く感じる日が多くなってきました。生活習慣を考え直すだけでも元気がアップします。睡眠時間や食生活など、ぜひ見直してみてください。

## クラスの健康目標が決まりました

学年組	クラスの健康目標
5.6.7組	今心百楽（今を心から100%楽しむ）
1の1	食べようぜ まいにちごはん しっかりと
1の2	朝ごはんを食べて1日のエネルギーをつけよう！
1の3	みんなで朝ごはんを食べよう！～朝ごはんを食べて元気100倍～
1の4	3食しっかり 早寝早起きを心がけよう！
2の1	栄養のある朝食を 毎日食べよう！
2の2	health maker
2の3	絶対におなかをいっぱいにしてきて！！
2の4	病気なんて消してやるのさ！
3の1	早寝早起き ヘルシーボディー！
3の2	朝ごはん 1日のスタート よーいドン！！
3の3	1日3食 しっかり食べて 健康な体をつくろう！
3の4	さきほこれ！～早寝早起き 朝ごはん 花火～

各クラスの保健委員会の人たちが中心になり、クラスの健康目標が決定しました。

今年度の目標に向かって取り組めるように、具体的にどうしたらよいかクラスで意見をだし合いながら協力して取り組んでいきましょう。



保健委員会の年間活動目標は以下のとおりです 以下は保健委員会の年間活动目标

**かけあがれ！元気100倍健康ロード ～朝食たべて体をつくろう～**  
**奔跑吧！精神100倍健康之路 ～吃早餐强身健体吧～**

新型コロナ感染症の期間を経て、朝食を食べている人が少なくなっている様子が見られています。

（昨年度学習状況調査より）

朝食の良さを全校で確認しながら、朝食を食べてくる人が一人でも多く、元気に1日を過ごせるように取り組んでいく予定です。

经过新型冠状病毒感染症的期间，可以看到吃早餐的人减少了。

（根据去年的学习状况调查）

在全校确认了吃早餐的好处的同时，我们计划努力确保让更多的人吃早餐并精神饱满地度过一天。

# しかけんしん お 歯科検診を終えて 结束了牙科检查



問診項目への対応について、自分がチェックしたところをもう一度見ておきましょう。

关于问诊项目的对应，再看一下自己检查的地方吧。

問診項目	伝えている内容
1) 歯並びやかみ合わせが気になっている 对牙齿的排列及咬合感到在意	要治療の状態ではなくても、気になるようなら受診をお勧めしています。即使不是需要治疗的状态、如果在意的話、建议去接受检查。
2) 口を開けるときのあごの関節が痛いときがある 张口時有时下颌关节会感到疼痛	痛みが続くときは、受診をしてください。疼痛持续的时候，请接受检查。
3) 口を開けるときのあごの関節で音がすることがある 张口时有时下颌关节会发出声响	痛みが出てくるようなら受診してください。如果出现疼痛的话，请接受检查。
4) 口の中においが気になる 对口中的气味感到在意	歯石がついている場合は、受診して歯石をとってもらようお勧めしています。如果有牙垢的话，建议去检查、清理掉牙垢。
5) 口を開けてクチャクチャ食べる 吃东西时有时发出咀嚼声	口を閉じるよう意識すれば大丈夫です。顎の状態、口が閉じない状態がないかを見ています。
6) いつも口が開いている 口总是张开	只要有意识地合上嘴巴就没问题。检查下巴的状态、看是否有嘴巴合不拢的状态。
7) 歯みがきの時に血が出る 刷牙时有时出血	強くみがきすぎている人が多いです。歯肉炎にも気を付けて、軽くていねいにみがいてあげましょう。很多人刷的太用力了、也要注意牙龈炎、轻轻地仔细地刷牙。
8) 現在、口の中や歯で痛いところがある 当前口中及牙齿有疼痛的地方	痛いところにむし歯や炎症がないかを見ています。检查疼痛的地方是否有蛀牙和炎症。

あつ な 暑さに慣れよう！ 适应热暑

自分でできること

外に出る機会を多くし、ジョギングや散歩などで暑さに体を慣らしていきましょう。

自己能做的事

多出去走走、通过慢跑和散步等来适应热暑吧。

暑熱 順化



つゆどきの 梅雨時の 事故防止 梅雨季节的事故防止

