



☆6月の保健目標☆  
「梅雨時の健康」  
「むし歯の予防と治療」



☆6月の健康診断☆

6月8日(木)	胸部X線撮影	対象者
6月13日(火)	歯科健診	1年3,4組 3年生

川口市立芝中学校 保健室 令和5年6月1日発行

雨上がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹は7色といわれますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのですね。雨の日も、楽しみを見つけて心晴れやかに過ごしましょう！

学校保健委員会を行いました！

5月19日と26日に、川口市消防本部の消防士さんをお招きして心肺蘇生法の講習会を実施しました。各部活動の部長・副部長と保健委員の生徒が参加しました。参加した生徒の感想を紹介します。

胸骨圧迫で5cmまで深く押すのが難しかったです。2分続けるのはキツかったけど、誰かのためにがんばろうという気持ちが持てました。慎重にやったり、協力しながらやったりするのが大切だと分かりました。

もしも部活や体育の時に人が倒れたら、自分がその人を胸骨圧迫して、救いたいと思いました。がんばりたいです。

以前、保健の授業で心肺蘇生法を行ったことがありましたが、今回全体を通してやってみるととても大変でした。2分間も胸骨圧迫をしたり、AEDを使って電気ショックを流したりと人を救うことは難しいことだと感じました。



芝中のAEDは、職員玄関・職員室に設置しています。いざという時にすぐに使えるように、芝中生全員が覚えておきましょう！



あれ？もしかして、くち臭い...？ それ、舌苔のせいかも

舌をべっつとしてみてください。きれいなピンク色ですか？もし黄色っぽいものがついていたら、「舌苔」がたまっています。舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

- 舌苔掃除のポイント**
- ① 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
  - ② 専用のブラシを使うと効果的！口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。舌の粘膜を傷つけないように「やさしく」を心がけて。



食べたものの消化を助ける / 食べカスを洗い流して清潔にする /

**だ液** / ちゅうわ 中和 / 粘膜

食後に酸性になった口の中を中和する / 細菌から口の中の粘膜を守る /

ってこんなにスライヤ

だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。