

# 保健だより

豊川市立小坂井中学校  
保健室  
7月号



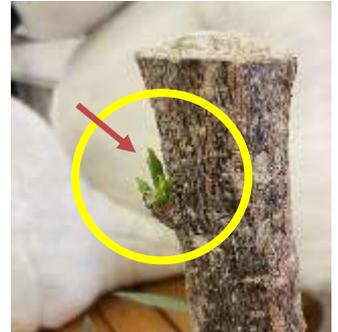
## 芽が出ました。

小坂井中学校の保健室には、  
パキラという観葉植物があります。

今年の3月、伸びた枝を切り幹だけのさっぱりとした姿になっていたパキラ。ところが、5月になっても、6月になっても芽が出てくる気配がなく、それどころか幹の中心が黒ずみ始め、もうこれは「枯れてしまった。」「私が枝を切ったばかりに。」かわいそうなことをしたと落ち込んでいました。

6月25日。幹から小さな芽が出ているのを発見しました！枝を切ってから約3か月、見た目には変化のないパキラでしたが、毎日ひたすら水を吸い上げ、日差しを浴び、芽を出す力を蓄えていたのだと感じました。

みなさんには、勉強、運動や趣味、夢や自分のなりたい姿になるためにがんばっていることがありますか。一方で、これといった目標が見つからず、もやもやとしている人もいるかもしれません。目に見えるような結果はなかなか現れるものではありませんね。じっと我慢のときも多いものです。それでも、今はコツコツと努力をして、睡眠や食事で体力を養い、パキラのようにいつか芽を出すための力を蓄えてほしいと思います。

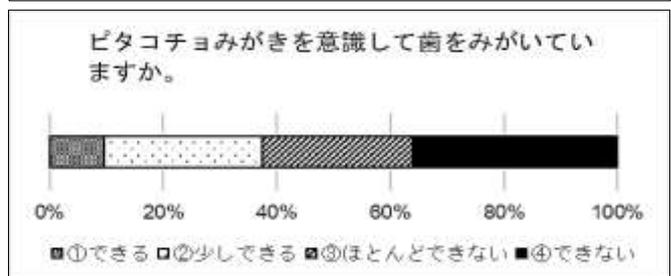
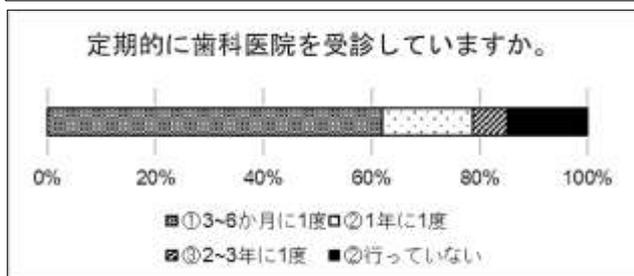


## I ♥ HA 歯と口の健康情報

保健委員会企画のキャンペーン「I ♥ HA」へのご協力ありがとうございます。給食の時間のクイズとスタンプラリーに取り組み、歯と口の健康を意識する2週間です。

下のグラフは、5月に行った歯科アンケート結果の一部です。朝食後の歯みがきは8割近くの生徒が毎日みがけており、夜寝る前は9割以上の生徒が毎日みがくことができていました。学校保健委員会で教えてもらった「ピタコチョみがき」を意識して、さらなる歯と口の健康づくりにつなげていきましょう。

毎日の歯みがきでセルフケア、定期的な歯科受診でプロのケア。もっと健康に！



### 【定期健康診断の日程が終了しました】

4月から実施してきました健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じて、すでにお知らせをしています。また、学校で健康診断が受けられなかった場合にも、受診案内を配付しています。まだ、医療機関を受診していない場合は、夏休みを利用してお早めに受診や治療をお願いします。医療機関を受診されましたら、「受診報告書」を担任までご提出ください。