

ほけんだより 6月

情報引用元：日本学校保健研修社“健“

先月は、体育祭に修学旅行・職場体験・校外学習と行事がたくさんありましたね。特に体育祭では、みなさんの活躍する姿をみることができ、そして、なにより大きなケガ等がなく無事に終えることができました。

1学期も後半となり、だんだんと暑さも増してくる時期です。水分補給をこまめに取りなど、体調管理に気をつけて過ごしましょう！



～6月の検診予定～

- 8日(木)：腎臓2次・・・対象者/1次未提出者のみ
- 15日(木)：内科検診・・・全学年
- 21日(水)：腎臓3次・・・1次・2次未提出者のみ
- 28日(水)：耳鼻科検診・・・全学年

※検診時のお願い

○腎臓検診は、回収日が決まっています。当日忘れることのないようにお願いします。

(女子のみなさんで理由がある場合は、伝えてもらえれば大丈夫です。)

○内科検診では、検診の始めに学校医の先生から「おじぎをしてください。」と言われます。

これは挨拶ではなく「脊柱の歪み」をみていますので、声がかかるまでその姿勢をキープしてください。

○耳鼻科検診では、前日までに耳の掃除をしてきてください。



今月は、プール開きがあります！これから始まる水泳学習、ケガ・事故0で行えるよう、健康面・安全面に気をつけて実施してください。特に水泳学習の後には、水分補給も忘れずに・・・！

見学する際も、熱中症に十分注意するようにしてください。

プール授業

ルールを守って
事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。





6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。本校では、少し早めに5/29～6/2の一週間で実施しています。

この一週間は、各学年それぞれに学校行事があり忙しい時間の中でしたが、しっかりと歯みがきを意識して行えていますか？歯は、一生を共にする大切なものです。食べ物を食べること・運動すること、さまざまなことに関係しています。ぜひ、この期間に普段の歯みがきの仕方を見直し、健康な歯を保ちましょう！

歯周病は “日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病 セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。



〈生徒のみなさんへ〉

先月の歯科検診、学校歯科医の先生から「学校全体的にみんなよく磨けているね。」とお褒めいただきました！検診前の歯みがきはもちろん、日頃からきれいに磨けているようですね。これからも続けていきましょう。

〈保護者の皆様へ〉

先日、歯科検診のお知らせを配付させていただきました。ご家庭でお子さまと一緒にご覧いただき、早めの受診をお願いいたします。



▲ みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨

