

ほけんだより 6月

令和7年 6月
春木中学校 保健室
NO.3

梅雨の季節になりました。蒸し暑く感じる日もあれば、雨がひんやり冷たい日もあり、体調を崩しやすい時期です。梅雨の間に突然気温が上がる日は、まだ体が暑さに慣れていないため熱中症にも注意が必要です。睡眠・食事をしっかりとって体調を整え、元気に過ごしていきましょう。

また、雨の日はろうかや階段が滑りやすくなります。ケガにつながりますので、校舎内を走らないようにしましょう。時間に余裕をもって教室移動ができるとういことです。



6月の予定

6月4日から10日は、歯と口の健康習慣です。裏面に「歯」についての情報を載せていますので、ぜひ読んでください。

日時	健診名	対象	場所
6月3日(火) 9:00~	歯科健診②	2年生全員	保健室
6月5日(木) ~9:30	尿検査予備日	対象者+二次未提出者	朝 HR で回収
6月6日(金) ~9:30	胸部X線撮影	対象者のみ	ピロティ付近
6月6日(金) 13:30~	眼科健診②	1年生1,2組+ 3年生抽出者	保健室
6月9日(月) 11:10~	心臓二次健診	対象者のみ	大宮小学校へ 受けにいきます
6月18日(水) 9:00~	歯科健診③	1年生全員	保健室
6月19日(木) 13:30~	耳鼻科健診	1年生全員+ 2,3年生抽出者	保健室
6月30日(月) 9:30~	心臓二次健診 予備日	対象者のみ	保健センター

- 歯科健診の日は、歯を磨いてから登校しましょう。
- 眼科健診には、普段かけている眼鏡を持って健診に来てください。
- 尿検査予備日が、学校での尿検査の最終日です。
まだ提出できていない人は必ず提出しましょう。
- 耳鼻科健診の日は、前日に耳掃除をしておきましょう。



大切な目を守ろう

子どものうちに近視になって視力が低くなる
と、年齢とともに進行してしまうことが多
いのです。6月10日はこどもの目の日。この機会に
目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにく
くなります。1日2時間以上を目標に、外
で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負
担です。30分に1回くらいは窓の外を眺め
るなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲー
ムやテレビを楽しむときは適度に休憩しま
しょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは
部屋を明るくしましょう。

食中毒予防のお願い

食中毒予防 3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死
滅するので、十分な加熱をしまし
よう。特に肉料理は中心部を75℃
で1分以上の加熱が目安です。

つけない

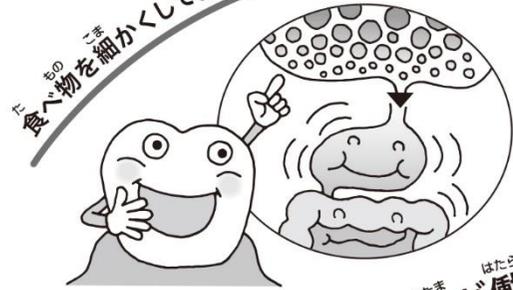
手や調理器具にはさまざま
な細菌が付着しています。
しっかり洗い流したり、食
材ごとに調理器具を使い分
けたりしましょう。

増やさない

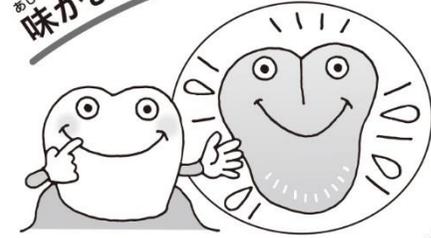
細菌は高温多湿な環境で増加しま
す。食べ物に付いた細菌を増やさ
ないために10℃以下の低温で保存
しましょう。

クイズ 歯の役割はどれ?

食べ物を細かくして消化しやすくする



味がよくわかるようにする



きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



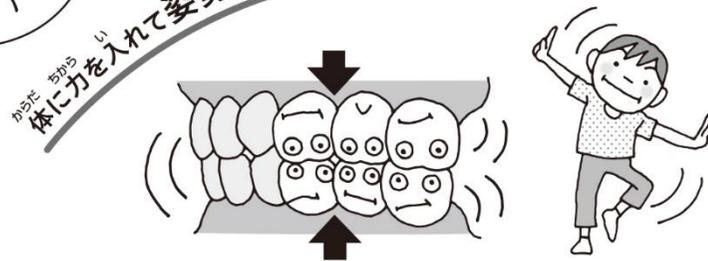
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



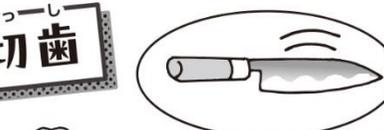
体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



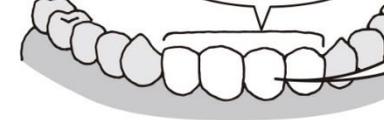
こたえ なんと…… 全部!

それぞれの歯にも特徴と役割があります

切歯



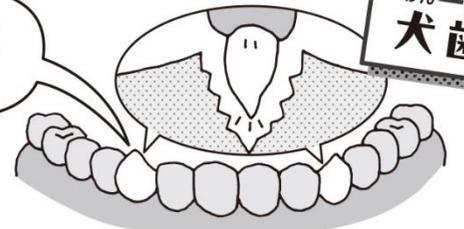
食べものをかみ切るのが得意だよ



前のほうにある平べったい形の歯です

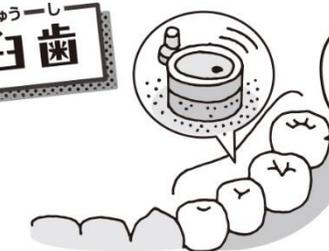
食べものを切り裂くのが得意だよ

刺さりやすいように先がとがっています



犬歯

臼歯



食べものをすりつぶすのが得意だよ

奥のほうにある歯で、かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使っているか、
食事の際に注目してみましょう。

勉強やスポーツにも影響する?

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する?

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する?

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのも、重要な役割を果たしています。

み なさんにとって、歯がとても大切だとわかったのではないのでしょうか。

歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルフケア

定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア!

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を
ずっと守っていきましょう。

