

# 保健だより6月号



令和8年5月29日 銚田市立旭中学校 保健室

雨が降ると、気圧の変化で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいるかもしれません。一方で、雨の日はしとしとと揺らぐ雨音に心が落ち着き、いつもよりゆったりとした気持ちで過ごせることもあります。じめじめとした日が多い季節ですが、上手に気分転換をしながら、心と体の健康を大切にしていきましょう。

また、6月は気温の変化が激しい時期でもあります。衣服の調節や汗の始末をきちんとして体調管理に気を付けましょう。汗をかいてそのままにしておくと、汗が乾くときに熱を奪われ、体調を崩すことがあります。着替えや汗拭きタオルを用意しておくといいですね。



## 6月の保健安全目標

保健目標 歯を大切にしよう / 梅雨を健康に過ごそう  
安全目標 雨の日を安全に過ごそう



## 6月の健康診断日程・保健行事

健診内容	検査日	対象学年	担当医・準備する物等
歯科検診	6月 3日(水)	1・2年生	・皆藤 知威先生(皆藤歯科) ・歯みがきを丁寧にしておく。 ・使い捨てデンタルミラー、使い捨て手袋を使用し、一人一人交換します。
	6月10日(水)	3年生	
尿検査 (二次)	6月4日(木) 予備日:5日(金)	尿一次検査の ・再検査者 ・未提出者	・検査機関…大野診療所 ・対象者にお知らせ文書を配付します。 (6月2日配付予定)

\*学校の健診日に受けることができない場合、皆藤歯科に行き、歯科検診を受けてもらうこととなります。なるべく学校の健診日に受けられるようにしましょう。



## 「生(きる)教育講演会」

- 日 時 令和8年6月17日(水) 5・6時間目
- 対 象 第3学年生徒
- 場 所 旭中学校 体育館
- 講 師 龍ヶ崎済生会病院 産婦人科医 陳 央仁 先生



○講演テーマ いのち 自分を大切に生きてするために ～君は愛されるため生まれた～



始めよう!!

# 熱中症 対策



## 熱中症に注意!

- ・暑くなり始め
  - ・急に暑くなる日
  - ・体がまだ暑さに慣れていない時期
- ※それほど高くない気温でも、湿度等その他の条件により熱中症は発生します。
- ※喉が渴いてなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ※早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活を心がけましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。  
80歳になっても自分の歯を20本以上保とう!



## 歯垢は細菌の塊

1ミリグラムの歯垢には、数億以上もの細菌がすみついています。



放っておくとどんどん硬くなって歯石になり、歯周病などになる恐れがあります。

## 歯垢をためないために



◎歯と歯の間



◎歯と歯ぐきの間



◎奥歯の周り  
奥歯のみぞ

歯垢は、みがきにくい部分にたまりやすくなります。特に念入りにみがきましょう。

歯石になると自分では取れないので、定期的に歯医者さんで取ってもらうと歯周病予防に効果的です。



※歯周病とは・・・歯周病は細菌の感染によって引き起こされる炎症で、歯の周りの歯ぐき(歯肉)が腫れたり歯を支えている骨が溶けて歯が抜け落ちてしまう病気です。



## 近視にならないための新常識

# たくさん外で過ごそう

平均  
1日2時間

木陰やベランダ  
でもOK



近視になりたくない人はもちろん、すでに近視の人も悪化防止になるといわれています。

走り回らなくてもOK。

外で過ごすことがポイントです。

昼休みに外に出てみよう!

6月10日は『こどもの目👁️の日』です。この機会に目の健康について考えてみましょう。目に優しい生活をしていますか?