

ほけんだより 6月

銚田市立大洋中学校
保健室
令和8年6月2日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

6月の保健目標 歯と口の健康に気をつけよう

6月の安全目標 梅雨時の安全な過ごし方を考えよう

6月の予定

検査項目	実施日	対象	備考
歯科検診	6月4日(木) 9:00~ 6月19日(金) 8:45~	全学年	・歯を丁寧にみがきましょう。
尿検査 (二次)	6月4日(木) 6月5日(金)	対象者	・「尿検査のお知らせ」を読んでください。 ・対象者のみ6月2日(火)に容器配付
内科検診	6月10日(水) 14:00~	女子生徒 男子未実施者	・検査前の運動は避けましょう。
心電図検査 (予備日)	6月11日(木) 8:30~	未実施者	・問診票は事前に提出いただいています。 ・検査前の運動は避けましょう。

※ 内科検診・歯科検診の未実施者は、保護者の方引率で病院を受診していただくこととなります。お子さんを通して、後日未実施者へのお知らせをお渡しします。(事前予約制・費用はかかりません)
【内科検診：たきもとクリニック(0291-39-5550) 歯科検診：いわま歯科医院(0291-34-1818)】



健康診断へのご協力、ありがとうございます。検査が終わった項目から結果を通知しております。受診が必要な場合は、なるべく早めに専門医への受診をお願いします。

なお、学校の健康診断はスクリーニングといて、病気・異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。その際は学校にご連絡ください。

全ての健康診断が終了次第、今年の結果を個別に通知します。配付されましたら、確認をよろしくお願いいたします。

受診のおすすめ
をもらったら



気になる場所が
見つかったら



知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数(WBGT)を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



体育祭、お疲れさまでした。練習や本番で頑張った分、疲れがたまっている人もいるかもしれません。6月は気温の変化が大きく、蒸し暑い日も増えるため、熱中症や体調不良に注意が必要です。こまめな水分補給を心がけ、十分な睡眠、朝ごはん、規則正しい生活で生活リズムを整え、元気に毎日を過ごしましょう。

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



大人の約2人に1人!
日本人の国民病

痛くないのに? どうして怖い? 歯周病

自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

歯を失う原因
第一位



全身の
怖い病気の原因
にも

◆ 歯だけでなく歯肉の健康も大切に ◆

歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみてください。



プロケア

歯のクリーニング
歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。

歯みがき指導
口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3ヵ月から1年を目安に受診しましょう

歯や口の健康を守るのは「チーム戦」

メンバー①

歯みがき
毎日の正しい歯みがきが口腔ケアの基本です。

メンバー②

だ液
よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー③

歯医者さん
予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。

メンバー④

免疫力
正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか?



裏面は「生きる教育講演会(思春期親子講演会)」(3年生)特集です。ぜひご覧ください。

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～

5月19日（火）に龍ヶ崎済生会病院 産婦人科医 陳央仁先生をお招きし、3年生を対象に「生きる教育講演会（思春期親子講演会）」を開催しました。陳先生からの「君は愛されるために生まれた」というメッセージから、生徒たちは改めて命の大切さや家族への感謝の気持ち、自分を大切にしていこうという気持ちが深まったようです。



講演の内容

- 自己紹介～医師を目指すきっかけや道のり～
- 「14歳の母」から妊娠・出産を考える
- 生命誕生の奇跡～胎児の成長～
- 性感染症を知る



～生徒からの感想(一部抜粋)～

命の大切さや生まれてきた奇跡について考えることができました。自分の命を今以上に大切にしていきたいと思います。

本来妊娠というのは、嬉しくて喜ばしいことなのに、時期が悪いと悲しい思いをしてしまうと聞き、生まれてくることを喜んでもらえない胎児はいはいけないと思いました。そうならないために、正しい性の知識を身に付けることはとても大切なことだと思いました。これからは、親やたくさんの方が私のためにつないできてくれた命を一生懸命に生きて、幸せな人生にしていこうと思います。

母がこんな辛い思いをして産んでくれているのを知って、すごいなと思いました。自分は生まれてきて良かったと思います。これから一日一日を大切に生きていきます。

手足がない男性が、自分の力で立ち上がる所にとても感動しました。諦めないことはとても大切だと分かりました。

命はとても大切なものであり、何にも代えられないことがわかりました。また、性感染症について知り、異性を大切にしようと思いました。

講演前までは、自分のことが好きではなかったけど、「愛されるために生まれた」「生きているだけで百点満点」という言葉を聞いて、もっと自分自身を大切にしていこうと思った。

命の大切さや性感染症の危険性について詳しく知れました。これからは、周りの人に感謝の気持ちを持ち、異性との関係も改めていきたいと思っています。

今までもこれからも、自分を育ててくれる家族に感謝していきたいと思いました。

僕は、自分が元気に生まれてきたことを誇りに思います。陳先生の話聞いて、もっと自分を大切にしようと思えました。

アシュリーとジョンが病気になったことを恨まず、「どう幸せに生きるか」を大事にしていたことがすごいなと思いました。私も今日から自分がどうしたら幸せになれるのかを考えて生きていきたいと思っています。

生命の誕生は総理大臣になるより難しいと聞いてすごく驚きました。命は奇跡なんだと改めて思いました。

「あなたがただそこに存在するという事実だけで、救われる人がたくさんいることをどうか忘れないでほしい」という言葉を聞き、自分をもっと大事にしていこうと思いました。

性感染症は治るものと治らないものがあるのを知り、危険なものだと思いました。

アシュリーさんは自分が早期老化症になっても前向きで一生懸命生きようとする姿がかっこいいと思いました。ニックさんは、手足がなくてもくじけずに諦めないで頑張っている姿がすごいと思いました。私も命を大切にし、自分を好きになりたいと思います。

お腹の中にいる赤ちゃんがジャンプをしたり、元気に動いている姿を見たりしてとても感動しました。今まで性や命についてあまり考えたことはありませんでしたが、講演を聞いて、妊娠や出産は奇跡なんだと感じました。

アシュリーの「私が私らしくいることで、人を勇気付けることができるならとてもステキなことだと思う」という言葉が印象に残りました。自分も周りに何と云われても、自分らしく生きることを大切にしようと思いました。

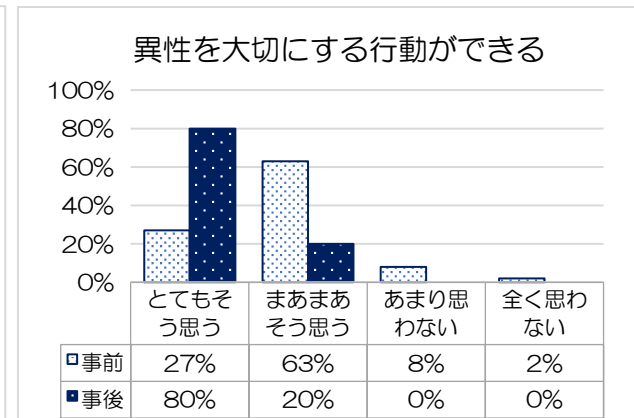
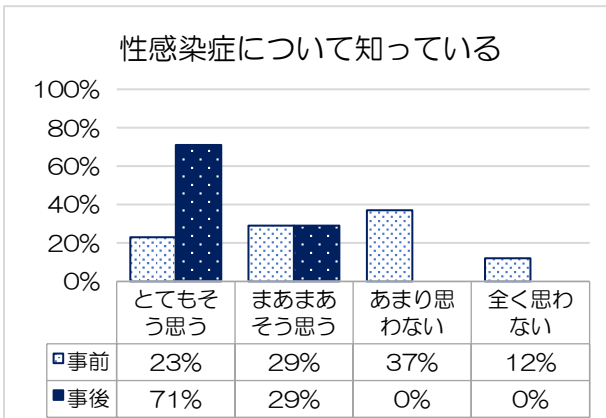
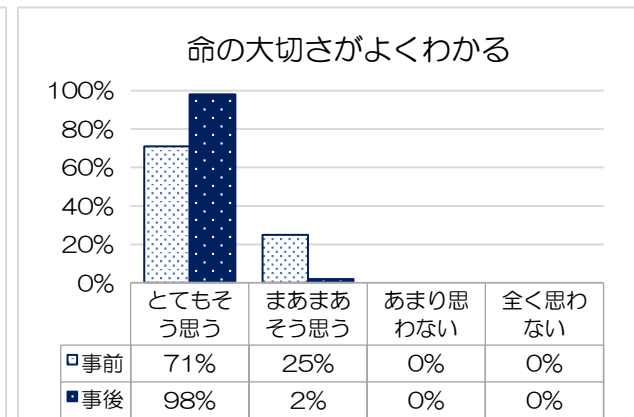
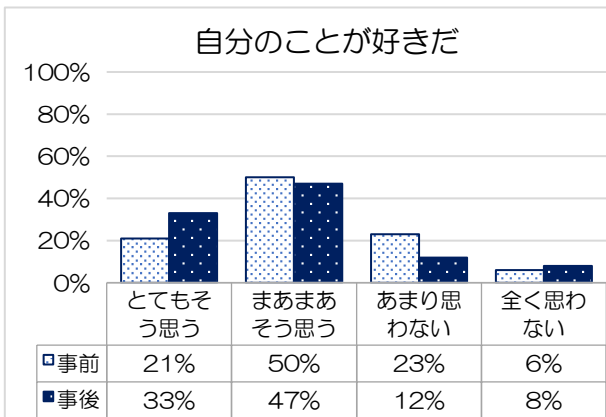
性感染症について知り、性的接触は命に関わることだと分かりました。これからは将来をよく考えて、自分を大切にすることを意識して生きていきたいと思っています。

私たちは、親の愛が性を通して生み出されたことに気付くことができました。毎日色んなことをしてくれている親に感謝を忘れずに生きていきたいです。

「生きているだけで百点満点」という言葉が印象に残りました。毎日を大切に生きていこうと思います。

赤ちゃんが産まれることのすごさが印象に残りました。親に感謝を伝えたいと思います。

～アンケートの結果～



アシュリーからのメッセージ: **being myself** (自分らしく)

私が私らしくいることで、人を勇気付けることができているなら、それは、とっても**ステキ**なことだと思うわ。

プロジェリア(早期老化症)じゃなければいいのに、なんて思わないわ。

神様が私をこうおつくりになったのには、きっと**理由**があるはずだもの。

生きる: 「live と alive」 あなたの a は?

Agape(無条件の愛) 親の愛
「I will always love you」

<live> でも、せめて、「live」であることは止めないでほしい。死ぬということ、安易に捉えないでほしい。

<alive> あなたが、ただそこに**存在**するという事実だけで、**救われる人**がたくさんいるということ、どうか忘れないでほしい。

生きているだけで百点満点

あなたは **あなたのままで** いいのだ (Just as you are)