

ほけんだより 6月

令和8年 6月 1日
野々市中学校
保健室

5月末から寒暖差のある日が続く、体調を崩している生徒がよく見かけられました。また、天気のいい屋外での体育の後には、めまいや気持ち悪さといった症状を訴える生徒がすでにいました。気温の変化に身体が慣れていない・寝不足・朝食の欠食などは熱中症のリスクになります！

熱中症を予防するために、前日から睡眠や食事をしっかりとることで体調を整えるとともに、学校での水分・塩分補給や服装などをその日の自分の体調に合わせて調節できるといいですね！体調の優れないときには活動内容を工夫する、無理せず休むといった判断ができるように自己管理の力を身に付けていきましょう！

大会やコンクール、発表会を元気に迎えられるように、日ごろの生活から健康な体づくりを意識してみましょう♪

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



基本はしっかり
汗をかくこと



毎日、少しずつでも
運動しよう



お風呂でしっかり
湯船につかりよう



汗をかいたら
こまめに水分補給

6月の健康診断の日程

| 6月 | | | | |
|----|------------------------|--|--------------------------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 内科検診13:30 21・22・23H | 歯科検診9:00 21・22・23H | | 内科検診 13:30 24・25・26H |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | 歯科検診 9:00 24・25・26H | 心臓検診13:30 1年生 | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | 尿検査提出日 1次・2次 対象者 | 耳鼻科検診13:30 11・12・13・14H | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | 心臓検診9:30 欠席者 | 歯科検診 9:00 31・32・33・34H 耳鼻科検診13:30 15・16・17H | 歯科検診 9:00 35・36・37H 未受検者 | |
| 29 | 30 | | 7月8日 | |
| | 尿検査提出日 2次該当者のみ | | 血液検査 13:30 2年希望者 | |

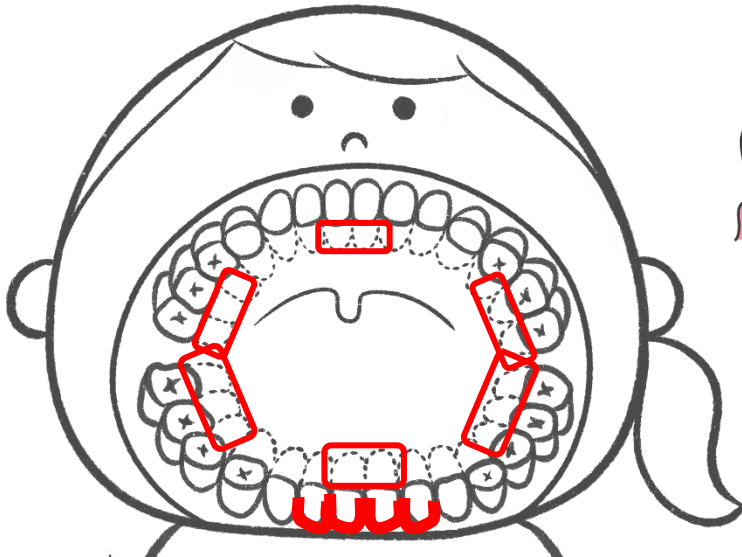
歯と口の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。そこで、先に実施した歯科検診で校医さんが野々市中学校の生徒の歯を見て気づいたところを紹介します。

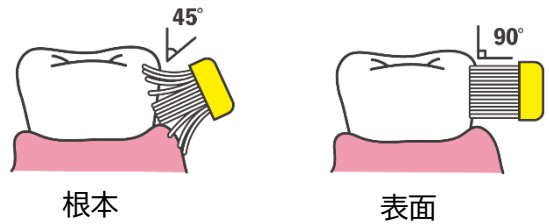
歯科検診で校医さんが気づいたこと

- *むし歯は少なく、きれいな歯が多い。
- *むし歯がないのに、歯についた汚れ（歯垢）が多いので、**ブラッシング**をがんばって！
奥歯、前歯の裏・根本は磨き残しが多かったので意識して磨こう！
- *歯をみがくときは、歯の表面、歯の裏など、みがいている場所を意識してみよう！
- *大人の歯が生えてきているのに、子どもの歯が残っている人がいるので、歯医者さんで一度きちんとみてもらってください
- *「要注意乳歯」の場合、大人の歯がない場合もあるので、歯医者さんでレントゲンを！

☑磨き残し注意ポイント☑



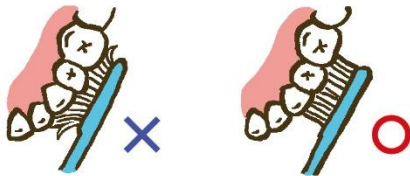
歯の根元は歯ブラシの角度を45度！
ブラシの毛束が当たって上手に磨ける



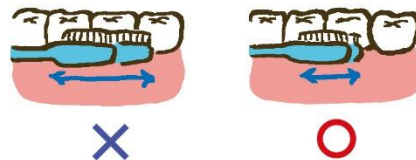
NG 歯磨きしていませんか？
鏡を見ながら歯磨きをして
チェックしてみよう！😊

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

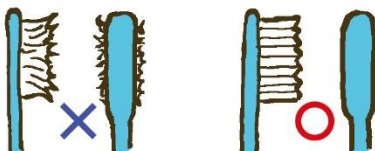
NG **みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる**
→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が
ひろがらない程度の「軽い力」でみがこう



NG **歯ブラシを大きく動かしすぎる**
→みがき残しが多くなるので、
1～2本分ずつ小さざみに動かしてみよう



NG **毛先の開いた歯ブラシを使っている**
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから
みて毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG **歯ブラシだけで終わらせている**
→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけない
ので、デンタルフロスも併用しよう

つかい慣れていない人には
持ち手のあるタイプが
おすすめ！

