

保健だより

令和8年6月
輪島中学校保健室

今月の検診予定

6月1日(月) 1年生 心臓検診
6月2日(火) 3年生 校医検診
6月4日(木) 2年生 校医検診
6月9日(火) 1年生 校医検診

体操服を持っ
てきてください

学校の検診は、スクリーニング(ふるい分け)のため、病気の診断ではありません。
学校から、「お知らせ用紙」をもらった人は早めに受診してください。

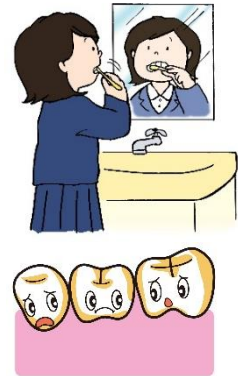
6月の保健目標

歯・口腔の健康について考えよう

5月に歯科検診がありました。今年の結果はどうでしたか？ 笹谷歯科医師から、「奥歯をしっかりと」や「歯医者で相談しよう」など個別にアドバイスをいただいた人もいましたね。歯・口腔は全身の健康につながっています。自分の健康を守るためにもどんな歯のみがき方がいいのか、考えてみよう。

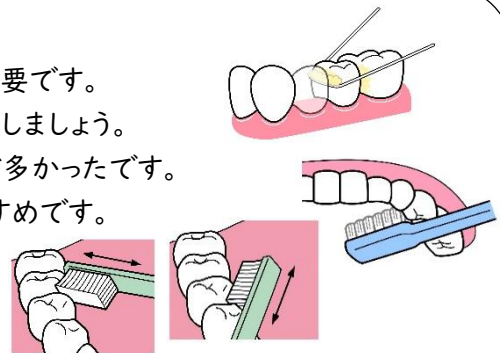
<輪島中学校 歯科検診結果>

	むし歯なし	むし歯あり	歯石あり
1年	39人	14人	8人
2年	49人	19人	10人
3年	59人	8人	9人
合計	147人	41人	27人
(昨年度比)	(+5.6%)	(-5.2%)	(+0.4%)



～歯みがきのポイント～

- ・「歯石あり」が増加しています。歯石は、歯医者での治療が必要です。歯ブラシやフロスを使用して歯垢が歯石にならないように継続しましょう。
- ・奥歯や溝、歯の裏側などみがけていないと指摘を受けた人が多かったです。歯ブラシが当たっているか、鏡で確認しながらみがくのもおすすめです。細かく動かしてみがこう。
- ・特に夜寝る前にはしっかり歯を磨いてください！
- ・定期的に歯医者を受診することで口の中をきれいに保とう。



蒸し蒸しと過ごしにくい日が続いています

～熱中症を予防するために～

- ・日頃から生活リズムを整える(早寝・早起き・朝ごはん)
- ・水分補給をしっかりする。自分の飲み物を持ってくるね！
- ・体調が悪いときには、無理をしない。しっかり休養することをお願いします！



6月9日(火)

時間 16:00 - 17:30

場所 図書室

出張わじまティーンラボが開催されます。

一人でもお友達とも参加できます。
ぜひ来てみてください