



保健通信 6月



2025 年6月2日 (月)

印西市立木刈中学校

養護教諭 杉森 弘美

太田 成美

雨の多い時期に入り、紫陽花が美しく色づき始めました。この時期は、汗ばむ日もありますが、肌寒くなる日もあるため、気温の変化が激しく体調を崩しがちです。制服やジャージは気候に合わせて自分自身で判断し、上着を脱ぎ着したり、通気性の良い服や下着などを活用したりして調節しましょう。そして、水筒と汗拭きタオルも毎日持ってきてきましょう。



6月の予定

3日 (火) 内科検診

(2年生・1年1組~4組・
特別支援)

5日 (木) 尿検査2次

(対象者のみ・最終提出日)

17日 (火) 内科健診

(3年生・1年5~7)

今年度の健康診断も、あと少しで終了です。健康診断は、毎日を元気に過ごすために、自分自身の体について知る良い機会です。最後までしっかりとした姿勢で受けましょう。

覚えておこう！プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って、安全に過ごせるように注意しましょう！



転倒事故が起こりやすい時期／雨の日はココに注意！

梅雨は雨で床や地面が滑りやすく、転倒する事故が増えます。

登下校や外出時はこんなところにも注意してください。

足元は
濡れていませんか？

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの雫で特に入口付近は濡れていることがあります。



靴の底は
すり減っていませんか？

滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかり固定されているかどうか、もチェックを。



自転車でヘルメットを
つけていますか？

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。





歯と口の健康週間



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。口は食べ物の入り口であるとともに、様々な菌やウイルスの入り口になります。健康な歯と口には、**歯みがき**が大切になります。この機会に改めて、歯みがきの仕方や歯の役割を理解し、自分自身の歯と口の健康について考えて、取り組んでみましょう。

できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

歯の役割を理解しよう！



- 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する
 - 脳に刺激を与えて頭が働くようにする
 - 体に力を入れて姿勢やバランスを保つ
 - きれいな表情をつくり、顔の形を整える など
- 歯にはたくさんの役割があります。

大事な歯を守るためには、歯みがきだけではなく、**食生活も大切**です。甘いものやハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので、食べ過ぎは禁物。

代わりに、**果物や野菜、魚、お肉**を食べましょう。これらには、歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。



歯を守るために必要なのは、

毎日の歯みがき(セルフケア)と定期的な歯医者への受診(フリのケア)

が大切になります。

日々の積み重ねで自分のだけの大切な歯をずっと守っていきましょう！

