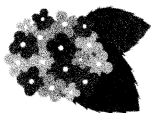


ほけんだより

6月

令和 7 年 6 月 5 日 流山市立南部中学校 保健室



5月は、肌寒かったり暑かったり、気温の変化がありました。これから梅雨の季節になり、疲れが心にも体にも現れる時期です。疲れがたまっている時こそ、十分に睡眠をとり、しっかり食事をとることを心がけてみましょう。

自分の心と体の SOS に気づいたら、相談できる人に話をすることで気持ちが楽になることもあります。自分の好きなことをしたり、美味しいものを食べたり、心も体もリラックスする時間を大切にしてください。

6月の予定

- 6月 2 日(月) 心臓検診(1年生、他学年対象者)
- 3 日(火) 尿検査1次③(前回未提出者)
- 4 日(水) 尿検査1次④(前回未提出者)
- 5 日(木) 眼科検診(全年)
- 17 日(火) 内科・運動器検診(1年生、前回欠席者)
※最終の内科検診になります。なるべくこの日にうけられるようにお願いします。
- 18 日(水) 尿検査2次 (対象者)
- 26 日(木) 尿検査2次②(対象者)



歯科検診結果



保護者の皆様へ ～健康診断の結果について～

検診の結果、専門医での検査や治療が必要だと思われる場合、「健診結果のお知らせ」をお渡しします。早めの受診と報告書の提出をお願いします。

※結果通知済みの検診をお知らせします。

- ① 視力検査 (4/30 配布)
- ② 聴力検査 (5/1 配布)
- ③ 耳鼻科検診 (5/1 配布)
- ④ 歯科検診 (5/15 配布)
- ⑤ 2・3年生、わかくさ、こすもす 内科検診(5/29 配布)

6月の保健目標 むし歯を予防しよう



①よく噛んで食べよう



よく噛んで食べることによって、唾液が分泌されます。唾液は口内を清潔に維持する作用もあるため、虫歯や歯周病の予防としても有効です。

②こまめに水分補給をしよう

口の中の水分が少なくなると、細菌が繁殖しやすい環境になり、口臭や虫歯の発生リスクが高まります。

暑くなってきました。熱中症予防にも水分は忘れずに持ってきてみましょう

③寝る前の歯磨きは重点的にしましょう

就寝中は唾液の分泌量が少なくなるため、細菌が繁殖しやすい環境になってしまいます。寝る前の歯磨きは、その日に付着した歯垢をすべて落とすくらいの意気込みで、丁寧にブラッシングするのがおすすめです。



④歯間ブラシやデンタルフロスを使おう

デンタルフロスや歯間ブラシなども使用すると、歯と歯の隙間などのむし歯になりやすい場所をきれいにすることができます。



⑤定期歯科検診を受けよう

定期的に受診することで、早めにむし歯を発見することができます。治療が必要だと判断された人ははやめの受診をお勧めします。特にむし歯は治ることはなく、血徴しないと悪化していきますので、早めに受診しましょう



健康豆知識

～梅雨時期の体調管理～

梅雨の時期は気圧や湿度変化があり、頭痛やだるさ、むくみや食欲不振といった体調不良が現れやすくなります。

天気や気圧の変化は自分ではコントロールできませんが、体の調子や整えていきましょう。

ポイント① 睡眠をしっかりと取り休養する

- ・就寝前はパソコンやスマホの光を見るのは控え、部屋を少しずつ暗くしてみよう。
- ・起床時にカーテンを開けて太陽の光を浴びるようにしましょう。



ポイント② 体を温める食事をする

冷たい飲み物や食べ物をとり過ぎないようにしましょう。

ポイント③ めるめのお風呂でリラックス

入浴して手足をあたためることで、血管が広がり血の流れがよくなります。寝付きも良くなる効果もあります。



	1年生	2年生	3年生	全校
在籍人数(検診時)	252人	257人	275人	784人
検診人数	245人	235人	251人	731人
むし歯なし				611人
むし歯が1本もない人	170人	221人	220人	83%
処置完了者				45人
むし歯をすべて治療してある人	34人	1人	10人	6.2%
未処置歯				75人
むし歯がある人	41人	13人	21人	10.3%