

保健だより

6月 号

令和7年6月
流山市立西初石中学校
保健室

梅雨の時期が近づき、湿度の高い日が増えてきました。雨が続くなか、彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる、不思議な植物です。酸性の土だと青色、アルカリ性だと赤色になるようです。ぜひ見かけたら、色を観察してみてください。憂鬱な雨の日でも、ちょっとした楽しみを見つけると、心が明るくなるかもしれません。

6月4日～6月10日は…。

歯と口の健康週間

先日、学校で歯科検診がありました。本校では今年度も歯が綺麗な生徒が非常に多く、日頃からご家庭でのサポートがあってこそだと思います。また、検診の結果から受診が必要な生徒には、後日お知らせを出しますので、受診していただくようお願いします。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

歯と歯の間

歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

普段、家や学校で使っている歯ブラシの毛先は広がっていませんか？

次に歯ブラシを取り換えるときには、ヘッドの小さめのもので、かたさは「ふつう」もしくは「やわらかめ」のものを選びましょう。小回りが利くので、みがき残しが減らせます。時間がある時は鏡をしながら歯みがきをしましょう。

むし歯を防ぐ生活習慣



食後の歯磨き



甘いものを食べ過ぎない



しっかりかんでゆっくり食べる



定期的に検診へ

体育祭練習がはじまります

6月9日（月）から体育祭練習が始まり、14日（土）が体育祭です。けがや熱中症を防ぐために、できることを意識して臨みましょう。



●運動前の健康チェック

【体のチェック】

- じゅうぶんな睡眠がとれている
- 疲れています、ぼうっとしたりしない
- 食事は、1日3食とれている
- 頭痛・腹痛など具合は悪くない
- 手・足・腰などが痛むところはない

【心のチェック】

- 落ち着いた気持ちている
- 強い不安や悩みなどない

●ウォーミングアップ（準備体操）は、なぜ必要な？

ストレッチなどの軽い体操や軽いジョギングをすることで、筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。また、ストレッチで関節可動域を広げましょう。



◆熱中症予防のポイント◆

- ①水分補給はこまめに！のどの渇きを感じなくても水分補給しましょう！
- ②日陰に入る時間をつくろう！帽子をかぶるのもお勧め。
- ③熱がこもらないように涼しい服装で！
- ④汗をかいたら、水分だけでなく塩分も補給しよう！

市内の感染症情報

市内では、水痘（みずぼうそう）が流行しています。水痘とは、水痘帯状疱疹ウイルスというウイルスによって引き起こされる発疹性の病気です。空気感染、飛沫感染、接触感染により広がり、その潜伏期間は感染から2週間程度と言われています。発疹の発現する前から発熱が認められ、典型的な症例では、発疹は紅斑（皮膚の表面が赤くなること）から始まり、水疱、膿疱（粘度のある液体が含まれる水疱）を経て痂皮化（かさぶたになること）して治癒するとされています。

また、本校では咽頭痛や咳の症状がある生徒が増えています。体調が優れないときは、無理しないようにしましょう。そして、良いコンディションで体育祭を迎えましょう！

<6月の保健行事>

- ・3日(火)、4日(水)…尿検査一次予備日②
- ・17日(火)…尿検査二次 24日(火)…尿検査二次予備日