

ほけんだより 6月

令和6年6月3日
常盤松中学校
保健室

5月は気温の変動が大きく、体調を崩して来室する子どもたちが多く見られました。市内でも風邪の欠席が増えています。6月は雨が降り湿度が多い日が増え、喉の渇きを感じにくくなりますが、こまめな水分補給は熱中症予防へ繋がります。引き続きお子様に水筒の持参をお願いいたします。

健康診断は、歯科・耳鼻科・眼科を終えました。各検診で治療が必要なご家庭に、お子様を通じて治療勧告をお渡ししましたので、早期に受診をしていただきますよう、お願いいたします。特に耳鼻科は、プールが始まる前の受診をお勧めいたします。



しっかり見直しを!

歯みがきのキホンQ&A

Q1 みがき方として正しいのは?

- 1 歯ブラシをこきざみに動かす
- 2 歯ブラシを大きく動かす

Q2 みがくときの力の強さは?

- 1 できる限り力強く
- 2 力を抜いて軽く

Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは?

- 1 大きめのものを選ぶとよい
- 2 小さめのものを選ぶとよい

Q4 歯ブラシはいつ取り替える?

- 1 毛先が開いてきたとき
- 2 毛が抜けてきたとき

(答え: Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①)



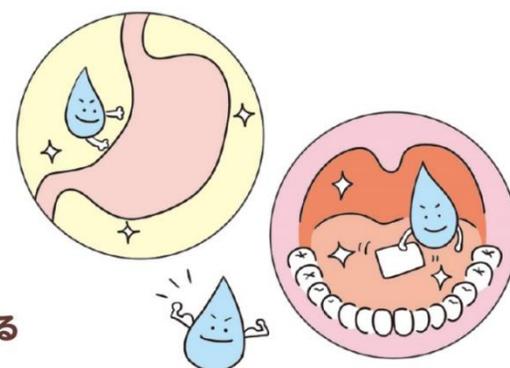
6月の健康診断の日程



月日	曜日	検査項目	対象
6月5日	水	内科検診	全学年
6月18日	火	尿検査2次	2次検査対象者 ※結果が届き次第、お知らせします。
6月26日	水	尿検査2次予備日	18日に提出しなかった生徒

こんなにある! 唾液のはたらき

- 消化を助ける (デンプンを分解)
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口の中を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する



食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾液には、こんなにたくさんのはたらきが! 歯と口の健康、ひいては全身の健康にも、よく噛んで唾液を出すことが欠かせないのです。

梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。