ほけんだより 6月号

令和７年６月
大門中学校保健室
第３号

梅雨の季節になりました。湿度や温度が高く、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいため注意が必要です。また熱中症や食中毒が発生しやすい時期でもあります。体調管理・衛生管理を心がけましょう。

歯と口の健康に気をつけよう

＜６月４日～６月 10 日は、「歯と口の健康週間」＞
この週間は、厚生労働省が主催している、国民の歯の寿命を延ばすことで健康の保持増進を図ることを目的とした週間です。

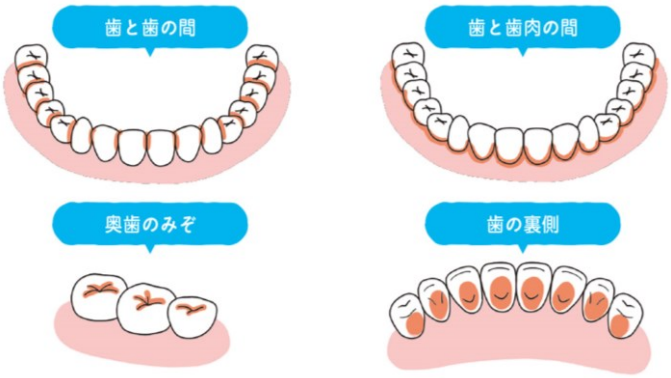
スローガン「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」

- ○ 8020 運動を進めよう
  (80 歳になっても、20 本の歯を保とう)
- ○ 一生自分の歯で食べよう
- ○ 歯みがきで心と体を健やかに

日本人の平均寿命は男性 81.09 歳、女性 87.14 歳です。(厚生労働省より)ただ長生きするだけでなく、自分の歯でよくかみ、楽しみながら食べることが健康で豊かな人生につながります。歯の寿命を伸ばし、一生自分の歯で食べることができるように中学生である今のうちから、歯と口の健康を守るための習慣を身に付けておきましょう。

※6 月は歯科検診があります。
検診前は、いつもより丁寧に歯みがきをしましょう。

【みがきのこしが起きやすい場所】

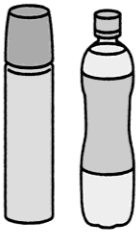


上記の部分は、特にみがき残しが起きやすい場所です。気を付けて丁寧にみがきましょう。きちんと歯みがきができるように、歯ブラシの状態もチェックしましょう。歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、新しいものに取り替えましょう。

セルフディフェンス！ 食中毒の予防

手洗いして菌を付けない。食事の前、トイレの後、動物に触れた後にも手洗いをする。

消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。

※食中毒かなと思ったときは、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

６月の健康診断予定

2 日(月) 心臓検診 1 年生	12 日(木) 眼科検診 (予備日)
4 日(水) 尿検査 全学年	16 日(月) 耳鼻科検診 1 年生
5 日(木) 歯科検診 3 年生・21～23H	18 日(水) 尿検査 (2 次)
6 日(金) 耳鼻科検診 2 年生	19 日(木) 歯科検診 1 年生・24、25H

お知らせ

●暑さに慣れないため、この時期は熱中症になりやすいです。水筒を持参し、こまめに水分補給をしましょう。

●生徒保健委員会の活動で、５月 22 日(木)に清潔チェックを行いました。全校の達成率は以下の通りです。

項目	達成率
爪が長くないか	85.5%
ハンカチ・ティッシュを持ってきているか	60.3%
顔を洗っているか	96.3%

ハンカチ・ティッシュを持ってきている人の割合は 60.3%でした。手洗い後、汗拭き等に使用するための清潔なハンカチを持ち歩く習慣を付けましょう。