

# ほけんだより 6月

令和6年6月  
上河内中学校  
保健室

6月になりました。まもなく梅雨の時期に入ります。この時期は暑くなったり、涼くなったりと体調を崩しがちな季節です。雨が降ればジメジメして、汗をかきやすくなります。汗をかいたらタオルで拭き、風邪を引かないようにしてくださいね。今月はどの学年もイベントがたくさん！体調管理を心がけましょう。

## ！歯を大切にしよう！

6月には「歯と口の健康週間」があります。みなさんは、自分のお口の健康をどれほど意識できているでしょうか。先月末には、歯科検診もありましたね。健診結果をお返ししましたが、お口の状態はどうでしたか？学校歯科医の先生からは、「歯みがきを上手にできている人と、できていない人の差が大きい」や「歯に汚れがたくさんついている人が多い」とのお話をいただきました。実は、むし歯だけが口腔の健康にダメージを与えるわけではないのです。歯と歯茎の間の磨き残しから、歯茎が炎症を起こし、「歯肉炎」や「歯周病」など歯茎の病気になることもあるのです。歯科検診が終わったこの機会を利用して、もう一度歯みがきの仕方を見直してみましょう。

## 自分に合った歯磨きグッズを使っていますか？

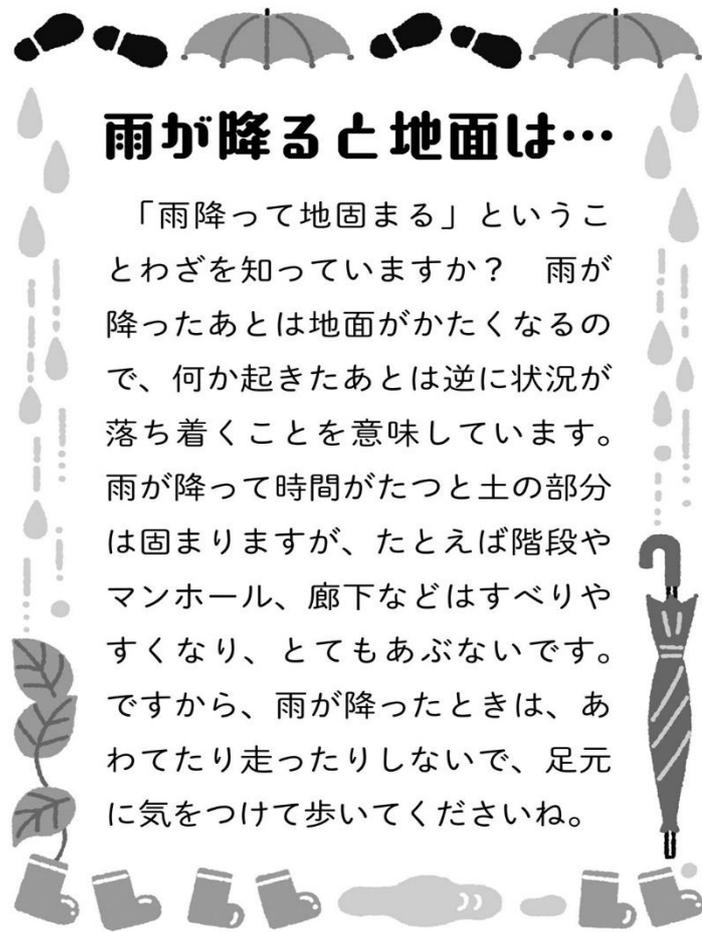
みなさんは、歯ブラシを定期的に交換できていますか？ついついずっと同じ歯ブラシを使用している人が多いのではないのでしょうか…。実は、歯ブラシは「1か月に1度の交換が目安」といわれています。たくさん歯を磨いてきた歯ブラシは、毛先がバラバラに広がり、磨く力が無くなってしまいます。一生懸命歯を磨いているのに、効果が少ないのはもったいない！新年度になって歯ブラシを新しいものに変えた人は、ちょうど変え時です。使用中の歯ブラシを確認してみましょう。もしも毛先が広がっていたら、おうちの人と相談して新しいものに交換しましょう。



フロスの使用も  
おすすめです。

# 朝の健康観察はとても重要です！

朝の健康観察で自分の体調をしっかり伝えてありますか？？実は最近、保健室を利用する生徒のほとんどが、「朝から具合が悪かったけれど担任の先生には伝えていない」とお話ししてくれます。なかなか言い出せない…そんなときももちろんあると思います。しかし、みなさんのことを一番気にかけてくれているのは、担任の先生なのです。朝元気な顔を見せてくれれば嬉しくなり、体調が優れなければとても心配します。その後の学校生活を普段通り過ごせるか、一緒に考えることもできます。健康観察の結果は、保健室でも確認し、みなさんの健康を支えるお手伝いに活かしています。それだけ朝の健康観察は重要なものなのです。ぜひ、みなさんの体調について素直に教えてくださいね。



## 雨が降ると地面は…

「雨降って地固まる」ということわざを知っていますか？ 雨が降ったあとは地面がかたくなるので、何か起きたあとは逆に状況が落ち着くことを意味しています。雨が降って時間がたつと土の部分は固まりますが、たとえば階段やマンホール、廊下などはすべりやすくなり、とてもあぶないです。ですから、雨が降ったときは、あわてたり走ったりしないで、足元に気をつけて歩いてくださいね。



すべりやすい…



～保護者の方へ～

歯科検診が終わりました。歯科検診の結果をお子様へお配りしましたので、ご確認をお願い致します。なお、治療が必要なお子様は、早めの受診をお願い致します。その際には、「治療証明書」をご持参いただき、記入後に学校へご提出くださいますよう、お願い致します。

中学生になり、歯みがきも自己流になりがちです。定期的に歯科医院で検診を受け、プロによる口腔ケアの活用を、ぜひご検討ください。