# ほけんだより6月

令和８年６月
上河内中学校
保健室

だんだんと気温が高くなり，夏が近づいてきましたね。６月は，気温だけでなく湿度も上がり，ジメジメとしたスッキリしないお天気の日も増えてきます。梅雨の時期は，かいた汗がなかなか乾かず，上手に体温調節をすることが難しくなります。体調不良を未然に防ぐためにも，汗拭きタオルを必ず持参しましょう！かいた汗をサッとふき取ることで体内にこもった熱を上手に逃がすことができます。雨で，衣服やカバンが濡れてしまうこともあるので，タオルがあると何かと便利です。それぞれ工夫をしながら梅雨の時期を乗り切りましょう。

## ～６月の健康目標～

## ～丁寧に歯みがきをしよう～




**６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」**です。１人ひとりが自分の歯と口の健康について正しく理解し，歯みがきなどを通してむし歯を予防する力を身につけることを目標としています。この機会に，自分のおロの中の様子を改めてよく観察し，歯並びの悪いところや歯の裏側などを丁寧に磨くことを意識してみましょう。歯ブラシは，軽く握り，細かく動かしながら磨くことがポイントですよ！

また，今年度から始まった**「歯みがきタイム」**にはもう慣れてきましたか？多くの人が積極的に歯みがきをする様子が見られ，学校全体で，歯と口の健康に対する意識が高まったように感じます。上河内中学校のみなさんのおロの健康を守るために，これからもみんなで歯みがきをしましょう！

## 「歯みがきタイム」の様子をお届け！







毎日の歯みがきソングは，
健康委員（保健係）が当番制で放送しています。

とっても頼りになるメンバーです✨
毎日ありがとう！

※撮影日に欠席をした生徒もいます。

## 6月の予定

**６月も健康診断が続きます。**
**忘れずに確認してください！**

**８日（月）　内科検診①**
**（1-1～2-2 まで）**

**９日（火）　内科検診②**
**（2-3～3-3 まで）**

**１６日（火）　歯科検診**

**→午後に検診をするクラスもあります。**
**必ず歯みがきをしてから検診を受けましょう。**



## 歯の大切な役割

歯には、私たちがものを食べるときに噛んで細かくして飲み込みやすくしたり、胃で消化しやすくしたりする役割があります。また、脳に刺激を与える、言葉の発音を助ける、表情を豊かにするなどの効果もあります。むし歯や歯周病がない健康な歯を保ちつづけるためには、食後の歯みがき、歯科医院での検診や治療などが大事です。

## ～保護者の皆様へ～

今年度より，歯みがき指導の一環として，給食後に「歯みがきタイム」という活動に取り組んでいます。本校生徒は，栃木県の平均と比べ，むし歯保有率が高く，歯肉の異常も多く見られます。しかしこれまで，給食後に歯みがきをする生徒の数はわずかで，本校の健康課題となっておりました。そんな課題の解決のために活動を計画・実施させていただくこととなりました。「歯みがきタイム」ができたことで，積極的に歯みがきをする生徒が非常に増え，子どもたちの歯と口の健康への関心につなげていければと思います。保護者の皆様には，歯みがきセットのご準備等，お手数をおかけいたしましたが，今後も子どもたちの健康のためにご理解とご協力をお願いいたします。