保健だより ６月号

令和７年６月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

もうすぐ梅雨入りとなり、紫陽花が美しく色づき始める季節となります。紫陽花は育つ場所の土によって、酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色になるそうです。人間の場合は、色が変わったりはしませんが、食べたもので体ができるのは同じです。食べ物を食べるためには、健康な歯と口が欠かせません。６月４日～１０日は歯と口の健康週間です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。

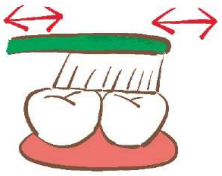


できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の４つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

8020運動ってなに？

「8020運動」は**「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」**という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。





大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

６月の保健目標　　口腔衛生に努めよう

６月の健康診断の予定について

５日（木）	９：００までに提出	尿検査二次検査・一次検査未回収者の提出日
５日（木）	１３：３０～	内科検診①（前回欠席者、おおぞら、２年３・４組、１年）
１３日（金）	９：００までに提出	尿検査一次・二次検査未回収者の提出日
１８日（水）	１３：２０～	歯科検診②（前回欠席者、２年、１年３・４組）
１９日（木）	１３：３０～	眼科検診（全校生徒）

健康診断の結果、医療機関での検査・治療が必要な生徒に結果のお知らせを配付しています。健康で充実した学校生活を送るためにも、早期の受診をお願いします。受診後、学校に結果をお知らせください。事前または定期的に受診されている生徒は、家庭からの連絡欄を記入してご提出ください。

食中毒予防のお願い



つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で１分以上の加熱が目安です。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

プールが始まります　～安全で充実した学習にするために確認しましょう～

- 病気やけががある生徒は事前に主治医に相談しましょう。
- 健康観察を必ず行いましょう。
- 睡眠を十分にとりましょう。
- 準備運動をしっかりと行いましょう。
- 体を清潔にしておきましょう。
- きちんと食事をとりましょう。
- 爪を短く切りましょう。



６月２日（月）～６月６日（金）の期間、「元気っ子生活習慣チェック」を実施します。自分の生活習慣を振り返り、見直す機会としましょう。ご家庭においても、お子様の健康の保持増進のために規則正しい生活習慣を送ることができるよう、引き続きサポートしていただけますようお願いいたします。