

ほけんだより 6月

令和8年6月5日
千代田中保健室

6月の保健目標 **歯を大切にしよう/梅雨時を健康に過ごそう**

今年も梅雨の季節がやってきました。この季節は、じめじめした暑い日が多くなります。湿度が高いときは熱中症になりやすくなるため、水筒を必ず持参してこまめに水分補給を行い、自分で健康管理をしましょう！

【給食後の歯みがきをできるだけ行いましょう！】

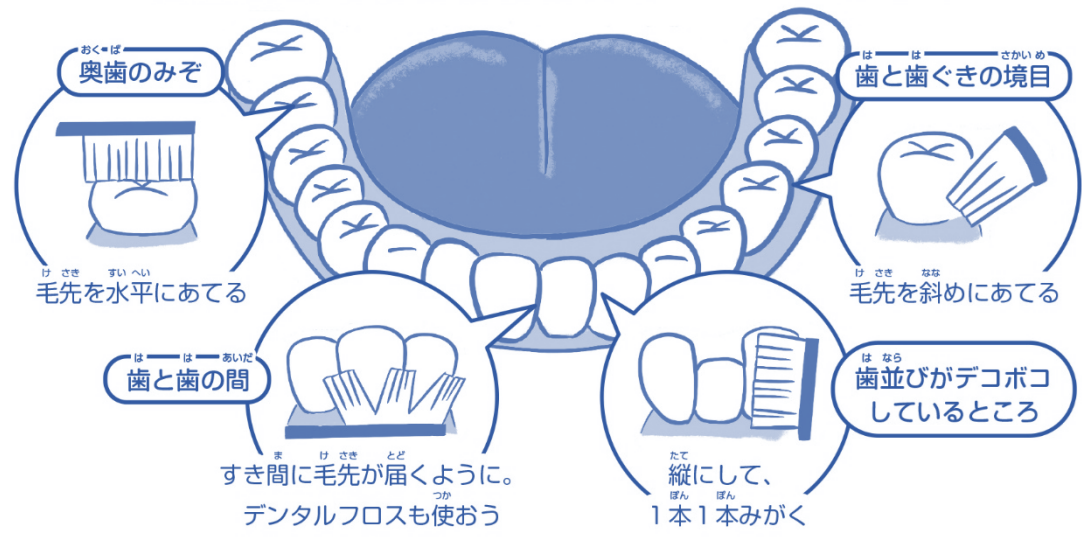
歯と歯の間に残っている食べかすを放置すると、歯垢(プラーク)となり、虫歯や歯周病を引き起こす可能性があります。食事後は毎回歯みがきをするのが理想です。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気づいた頃には重度にまで進行していることも…何歳になってもおいしいご飯を食べられるように、歯みがきで健康な歯を守りましょう！



運動前の水分補給を忘れずに！

みがき残しやすい場所とみがき方



6月の保健委員会の取り組みとして、クラスでの呼びかけも行いますので、歯みがきセットを持参して、食後の歯みがき習慣を身につけていきましょう！

歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろんな細菌(常在菌)が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1~2億個も細菌がいるとも言われています。

歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついているので、うがいでとはれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいねいな歯みがきを。

健康診断の日程

日にち	検診の種類	学年	検診医師、留意点等
6/1(月)	尿検査二次予備日	一次未提出者 二次対象者	最終提出日 8:30までに提出
5(金)	眼科検診	1年 13:20~	芦澤先生(学校医)
9(火)	耳鼻科検診	1年 13:20~	島田先生(学校医)
11(木)	歯科検診	3年 9:20~	龍方先生(学校医)
	心電図検査	1年 13:20~	ちば県民保健予防財団
16(火)	内科検診	1年 13:15~	中尾先生(学校医)



みなさん、定期テストお疲れさまでした！勉強の成果は出せたでしょうか？6月10日には1年生の校外学習、6月18,19日には2年生の宿泊学習がありますね。すでに心がワクワクしている人もいるかもしれません。でもワクワクしている時に限って油断してしまうものです。1年生は特に、炊事の際の包丁の扱い・やけど・レク中のけがには気を付けてください👉👎2年生も宿泊学習を元気で楽しく過ごせるように、十分に睡眠をとって体調を万全に整えておきましょう👉

