



令和7年6月13日
逢妻中学校 保健室 No.3
【6月保健目標】
むし歯・歯肉炎を予防する

梅雨の季節がやってきました。天候や気圧の変化で体調を崩す人が多くいます。

まずは睡眠とバランスの良い食事をとって体調を整えましょう。

薬が必要な人は準備を忘れずに！体調を整え、この季節を楽しみましょう。



大切な歯を守るために。。。

①歯みがきを丁寧にする。

むし歯菌も歯周病菌も、食べかすに寄ってきた菌が作ったネバネバした菌の塊「プラーク」の中にいます。**食後8時間ほどでプラークができます。**
特に、寝る前はしっかり歯をみがきましょう。



②病院に定期的にに行く。

むし歯も歯周病も、早期に発見すれば悪化を防ぎ治すことができます。
定期的に歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



③生活習慣を見直す。

- ・むし歯菌のえさとなる**甘いものをダラダラ食べない。**
- ・菌と戦う免疫力を上げるため、**規則正しい生活を送る。**
- ・口の中をきれいにする働きがある唾液を出すため、**よく噛んで食べる。**

むし歯は自然には治りません。放置するとどんどん進行します。早めに治療しましょう。

もうすぐプールの授業 健康チェックを忘れずに！

- 熱やのどの痛みはありませんか？
- 目のかゆみ、目やには出でていませんか？
- 皮ふにかゆみや湿疹などの異常はありませんか？
- おなかが痛かったり下痢をしたりしていませんか？
- 手足のつめは切ってありますか？



水筒を準備して水分補給も忘れずに！

きまりを守って安全に授業に参加してください。

6月の保健行事予定

検診日	検診・行事等	対象者
6月	2日（月）	内科検診 2年 3年・ありがとう学級未実施者
	4日（水）	耳鼻科検診 1年
	5日（木）	歯科検診
	9日（月）	尿検査 未提出者・2次検査
	23日（月）	内科検診 1年 未実施者



