

# ほけんだより



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・ありがとう学級末実施者 |
|    | 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           |



