



吉野中学校
保健室

もうすぐ梅雨がやってきます。どんよりした日が続きますが、気分は晴れやかに頑張らしましょう。熱中症といえば、夏のイメージがありますが、実は6月も湿度が高い日が多くなるため、熱中症にかかる危険性が高い時期です。喉がかわいていなくても、休憩時間や体育、部活動の前には必ず水分をとるようにしましょう。

6月の保健行事

日時	行事	対象学年	準備物・提出物
6月7日(水)	耳鼻科健診	1年生	*問診票
6月16日(金)	性教育講演会	3年生	*感想文
6月19日(月)	薬物乱用防止教室	1年生	*感想文

*性に関する講演会を実施します。

6月16日(金)の5時間目に徳島文理大学の森脇先生を講師に迎え、「性教育講演会」を実施いたします。対象は3年生で、命の大切さについてお話をしていただきます。生徒にとって有意義な時間になればと考えております。講演会が終了しましたら、どんな内容だったのか、話をきいてみてください。

梅雨時も健康に過ごすために



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

4月26日・28日・5月1日に歯科保健指導がありました。

～生徒の感想～

- ・歯と歯の間がみがけていなかった。奥の方まで、丁寧にみがくように心がけたい。
- ・秋の健診に向けて、これからは今よりも歯みがきをしっかりとしていきたい。
- ・これからは鏡を見て、丁寧にみがいていきたい。
- ・朝・昼・夜と3回みがけるようにしたい。
- ・歯茎に近い所と歯と歯の間がよごれていたの、意識してみがこうと思う。
- ・目標はみがき残しがないようにしておばあちゃんになるまで健康な歯を保つこと。



みがいてる

みがけてる



あなたはどっち？

みがいているつもりでもみがけていないこと、ありますよ。

よくかむと、どんないいことがある？



寝る前の歯みがきが

大切なワケが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のある唾液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時は唾液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



*受診勧告を配付中です

健康診断終了後、該当のお子様へ受診勧告を配付中です。もし、お手元へ受診勧告がきた場合は、病院受診をお願いいたします。また、三者面談の時に全ての健康診断の結果を配布予定です。これはご家庭保管でお願いします。