

# ほけんだより 6月

令和7年度  
国府中学校 保健室

湿度が高く、ジメジメとした日が続いています。雨が降ると、道路の地面や校舎内の床が滑りやすくなります。ケガをしないために、登下校中や休み時間の教室、廊下での過ごし方には、十分気を付けましょう。

## 健康診断がまだまだ続きます！

### 6月の健康診断スケジュール

健診（検査）の前日にはお便りを配付します。必ずお便りを見て、実施方法や準備物を確認しましょう。

| 日時            | 内容    | 対象                | 準備物・注意事項                   |
|---------------|-------|-------------------|----------------------------|
| 6月5日（木）13:30～ | 耳鼻科健診 | 1年生、<br>2・3年生の有症者 | 耳掃除をしておきましょう。              |
| 6日（金）13:30～   | 眼科健診  | 1年生、<br>2・3年生の有症者 | 2・3年生の対象者は、事前調査の提出をお願いします。 |
| 13日（金）朝学活     | 尿検査③  | 未提出者<br>再検査対象者    | 当日の朝にとった検尿                 |

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



学校歯科医の先生に聞きました！

## 国府生の歯と口の様子

5月27日・28日に歯科健診を実施しました。健診後、学校歯科医の先生方に、国府中のみなさんの歯と口の様子について聞きました。

### 良かったところ

- ・全体的におし歯が少なく、きちんと歯みがきができている人がたくさんいました！

### 気を付けたいところ

- ・歯垢がこびりついてしまっている人がいました。歯ブラシでは落とせないため、受診が必要です。
- ・スポーツドリンク等の摂りすぎによって、前歯が少し溶けている状態の人がいます。運動時に飲むこともありますが、その後にお茶を飲んだり、うがいをしたりして、糖が口の中に長時間残った状態にならないように気を付けてみてください。
- ・口を開け閉めする時に、ガクガクと音がする人が多くいます。これは、スマホ等の長時間使用によって姿勢が悪くなるのが原因の1つです。時間を決めて使うようにしましょう。

歯と口の健康を保つために、生活習慣を見直してみましょう！

## 知っておこう！歯の役割

歯には、食べ物をかみ砕く以外にも、さまざまな役割があります。

### 勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

### 顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

### 発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。

### ☆歯を守るために大切なのは・・・

毎日の歯みがき  
セルフケア



定期的な歯医者さんへの受診  
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を  
ずっと守っていきましょう。

## “気持ちが悪い”来室が増加中！

5月の下旬から、「気持ちが悪い」、「吐き気がする」などの理由による来室が増えてきました。睡眠不足や朝食欠食、水分不足などの原因が気持ちの悪さに繋がります。規則正しい生活を送りましょう。

また、これからの時期は、湿度・気温ともに高くなるため、食中毒の心配も高まります。衛生面にも気を付けましょう。



調理・食事には手を洗う



飲み物は早めに飲み切る



食品はしっかりと加熱する

参照：日本学校保健研修社『健2025年6月号』