ほけんだより 6月号

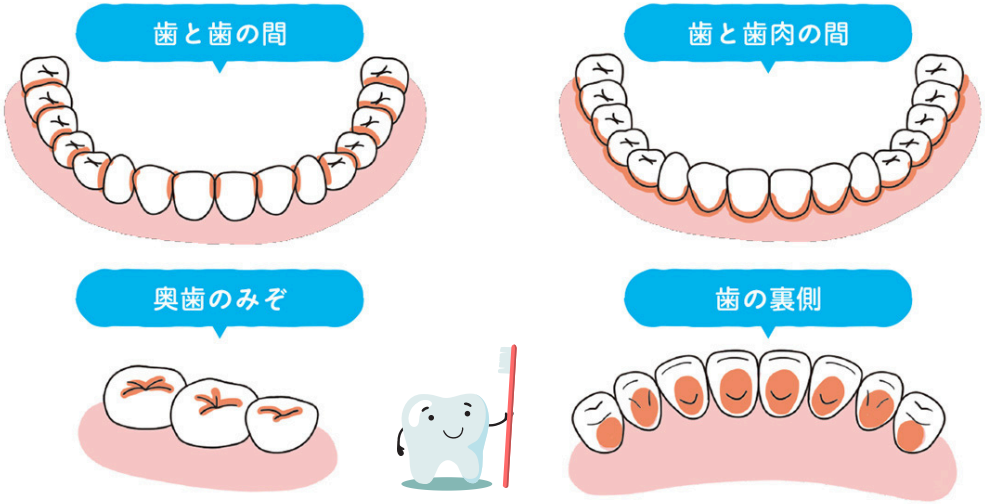
令和7年
6月号
和木中学校 保健室

1学期も半ばを過ぎ、新しい学年やクラスにもすっかり慣れて、充実した学校生活を送ることができているのではないでしょうか。 6月は季節の変わり目と言われています。気候の変動により、頭痛や体調不良になる生徒も出てくるかもしれませんね。そんな時こそ、規則正しい生活習慣を意識してみましょう。

6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣でした。

ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！ 歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！

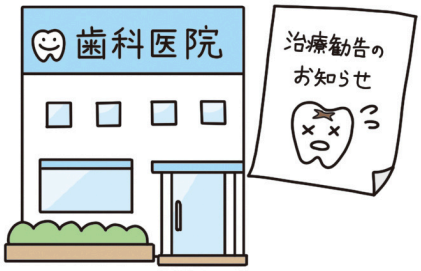
8020運動について知っていますか？

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。２０本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「８０２０」を目指してください。

～和木中 歯科健診の結果について～

4月の歯科健診の結果、う歯や歯肉の炎症等があり、受診が必要な生徒は、187人中68人でした。

お知らせをもらった生徒は、早めに歯科で受診して下さい。



健康診断が全て終了しました。

☆内科・運動器・発育（成長曲線）・耳鼻科・眼科　健診結果について

学校医より受診した方がよいと診断された人にお知らせを渡しています。医療機関受診結果は学校に提出をお願いします。

☆尿検査の結果について

異常が見られた人にはお知らせを渡しています。何ももらっていない人は異常ありませんでした。

お知らせをもらった人は予定を調整のうえ、できるだけ早めに医療機関で受診してください。

受診後は、受診票を学校へご提出ください。

梅雨の季節は気をつけて

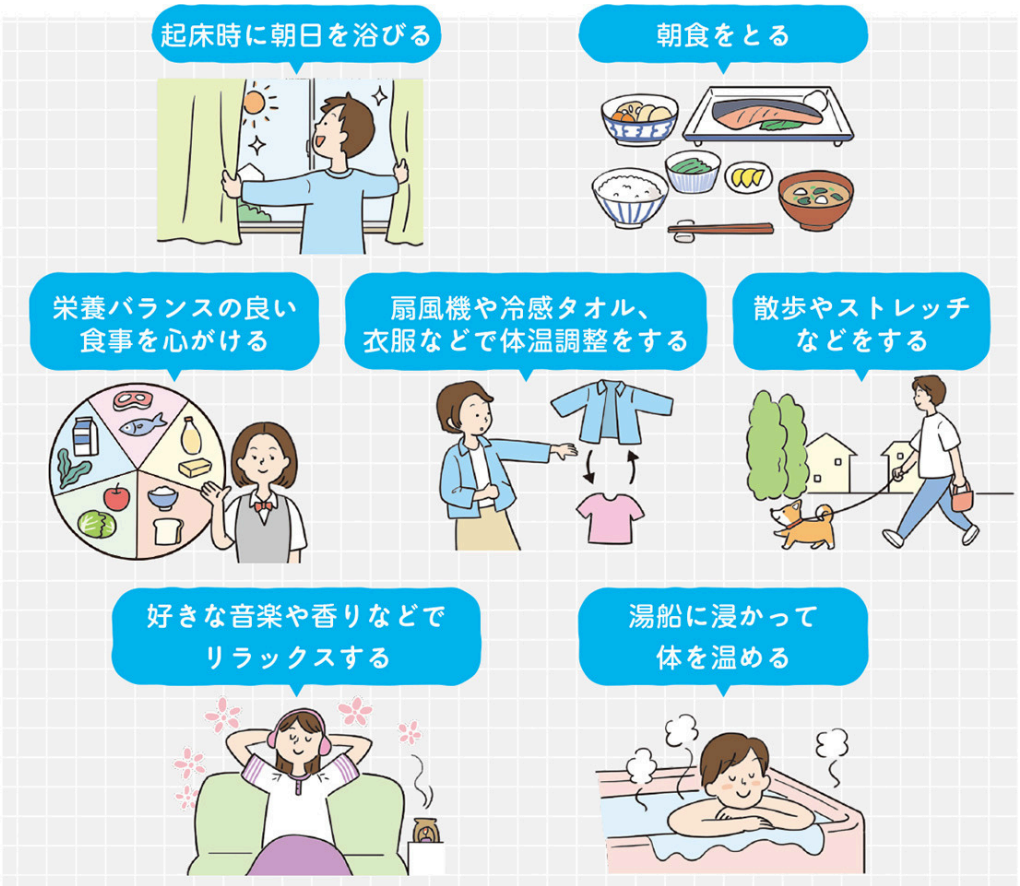
もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

以下のことに気をつけて、この時季を乗り越えましょう。



夏の食中毒に注意！

ちょっとぐらい、大丈夫と思っていない？

この季節は食べ物が傷むのがとても早いです。

水分の多いものやお弁当は特に注意！

予防のポイント！

①手を洗う

食べる前や調理の前に石鹸でしっかり手を洗いましょう。手についた細菌が食べ物にうつるのを防ぎます。

②しっかり加熱

特にお肉・魚・卵料理は要注意！！中心までよく火を通すことで、見えない細菌やウイルスをやっつけます。

③早めに食べる

作ってから時間がたつほど食中毒のリスクがアップします。

早めに食べましょう。