

# ほけんだよい6月

令和8年6月1日  
北大路中学校保健室

蒸し暑かったり、雨が続いて肌寒かったり、不安定な天気が続いています。天気予報を活用して、衣服の調整や汗ふきタオルの準備などをおこなしましょう。規則正しい生活は、体調だけでなく気持ちも安定させてくれます。早寝早起きやバランスのよい食事なども大切にしていきましょう。

## 6月健康診断スケジュール

月	火	水	木	金
1	2 ★歯科検診 朝は歯を磨いてきてください		4 1年生 歯科検診	5
15 対象者 検尿キット配布	16 対象者 2次検尿	17	18 全学年 耳鼻科検診	★耳鼻科検診 前日に、耳そうじをしておきましょう。 髪の毛が、耳にかからないようにしてください。
22 対象者 運動器健診	23	24	25	

### 保護者の皆さまへ

4月から始まった健康診断もあと少しで終了になります。受診が必要な場合は、お子さまにお知らせをお渡ししていますので、早めに受診してください。受診後は結果を学校に提出していただき、配慮することなどがありましたらお知らせください。

学校で行われる健康診断は「スクリーニング」で、病気などの疑いがないかを調べるものです。そのため医療機関では「異常なし」と診断される場合もありますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

欠席などで受けられなかった場合は、すべての健診が終了しましたら、お便りを配布しますので、校医の先生の病院を受診してください。

健康診断を行うにあたり、保護者のみなさまには書類の記入など、いろいろとご協力いただき、ありがとうございました。

## 熱中症予防のためにお願いしたいこと

- ① 早寝・早起きをして朝食を食べ、生活リズムが崩れないようにする。
- ② 運動前、運動中も水分や塩分補給をしっかりする。  
※運動の合間、約20分ごとに少し冷たいお茶やスポーツドリンクなどをこまめに摂る。
- ③ まだ、身体が暑さに慣れていないので、体調がよくないときは無理をせず、早めに休養をとる。
- ④ 吸湿性や通気性のよい服を選ぶ。  
部活動前に「水分をたくさん持ってきたけど、全部飲んでしまった」という声を聞きます。これから暑さが厳しくなってきますので、十分な量の水分を持ってきてください。

### 保護者の皆さまにご協力をお願いします。

熱中症予防のためにお子さまに十分な量の水分を持たせていただきますようお願いします。  
また、学校には自動販売機が体育館前に設置していますのでそちらもご活用ください。

## 歯と口の健康週間 ～自分の歯を大切にしていますか～

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

歯みがき習慣を定着させ、自分で自分の歯をみがくことは、歯周病予防やむし歯予防のみならず、自分の健康を守るという意識を育てることで、とても大切なことです。ぜひ、この機会に歯と口のことを考え、生活を見直していきましょう。

### 正しいブラッシング方法はできていますか？

#### ・歯ブラシは鉛筆持ちのように軽く持つ

強く磨きすぎると、歯茎が傷ついたり、歯の表面のエナメル質が削れてしまいます。エナメル質が薄くなると、歯に刺激が伝わりやすくなり、むし歯や知覚過敏を引き起こす可能性にもつながります。

#### ・歯と歯茎の境目を意識して磨く

歯垢は歯と歯茎の境目にたまりやすいため、歯ブラシの角度を45度にして毛先をしっかり当てて磨くことが大切です。

他にもブラッシング方法は様々ありますがこのようなことを意識しながら自分の大切な歯を守ってください。