



No.3 令和7年6月
物部中学校 保健室

梅雨の季節になりました。この時期は蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったりと、気温の変化が激しい日が続きます。気温の変化に体がついていかず、体調を崩してしまいがちです。汗をかいたらタオルで拭く、肌寒くなったら上着を着るなど、体調管理に注意しましょう。

◆6月の保健行事

- 3日（火）プール清掃
- 4日（水）薬物乱用防止教室
- 11日（水）腎臓検診最終日
- 17日（火）安全点検・衛生検査



むし歯になりやすい場所を確認しよう

毎日きちんと歯を磨いていても、磨き残しがあるとむし歯の原因となります。磨き残しが多いところを確認し、丁寧な歯磨きを心がけましょう。歯磨きの目安は3分間です。

◆奥歯のかみ合わせ



◆歯と歯ぐきの間



◆歯と歯の間



◆歯並びがでこぼこしている場所



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる

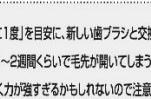
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかりと当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい

広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう

歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になります。



1か月に1度を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないで注意してね!

水泳学習の季節がやってきました

前日までの準備はOK?

- 爪は切ってありますか？
- 耳の掃除はしましたか？
- 夜は早めに寝ましたか？

当日の準備はOK?

- 朝ご飯を食べましたか？
- 健康観察をしましたか？

プールのやくそく：みんなのあんせんのために

プールサイドを走らない



らざけない・さあがない



プールにとびこまない



つかれたらむりをしない



梅雨はこんなところに注意

①怪我や事故

屋内では、雨に濡れた廊下や階段は滑りやすいです。また、屋外では自転車の傘をさし運転は禁止ですので、きちんとカッパを着ましょう。徒歩通学の人は傘をさすと周りが見えにくくなるので注意が必要です。

※傘を開くときは周りに人がいないか確認しましょう。



②気温の差

蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったり、気温の差が激しく不安定な気候が続きます。気温に合わせて服装を調節しましょう。また、汗をかいたままになると体が冷えて体調を崩す原因にもなるので、タオルでしっかり拭きましょう。



③食中毒

食中毒予防の3原則は、「つけない」・「ふやさない」・「やっつける」です。食中毒予防の第一歩として、作る前と食べる前には必ず手洗いをして、食べ物は長時間室温で放置しないようにしましょう。



衛生的な給食の時間

5月21日(水)に健康委員会が衛生的な給食の時間についての発表を行いました。発表を通して、給食の準備・片付け、白衣の着方、手洗いのポイントを理解することができたと思います。ポイントを意識しながらスムーズに給食の準備を行い、友人や先生と衛生的で楽しい給食の時間を過ごしましょう。



SC雪原知代先生 1学期の勤務予定日

6月	16日(月)	23日(月)	30日(月)
7月	7日(月)		

相談時間は、9:00～17:30です。

面談希望の方は、担任又は音頭(教育相談)、天野(養護助教諭)までお知らせください。

相談日程を調整いたします。

※紙媒体での保健だよりの発信は本年度までとなり、次年度以降は本校ホームページ・eメッセージのみでの配信となりますので、ご了承ください。