



No.3
令和7年6月
港区立青山中学校
保健室

6月といえば梅雨。紫陽花（あじさい）が美しい季節ですね。紫陽花は育つ場所の土によって色が変わると言われています。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色になるそうです。土からの栄養によって変化が起こることです。

人間の場合、色が変わることはありませんが、食べた栄養で体ができているという点では紫陽花と同じです。バランスの良い食事を心がけるといいですね。



6月の予定

健康診断の前に【健康診断のお知らせ】を配布します。
プリントを確認し、忘れ物が無いように気を付けましょう！

	時間	行事	学年	備考
9日（月）	13:15～	脊柱側彎検診	1年生 （他学年対象者）	持ち物：体育着（半袖、短パン）、髪ゴム、ヘアクリップ等
17日（火）	10:00～	腎臓検診（3次）	対象者	詳細はプリントにてお知らせします。

受診はもうすませましたか？

内科検診、眼科検診、耳鼻科検診の欠席者、結果を受け取った人は、病院の予約は取りましたか？水泳の授業が始まる前に病院に行きましょう。異常があった人はプールに入って良いかどうかもお医者さんに確認してください。

その他の検診についても早めに病院に行くようにしましょう。健診の結果や受診後の治療状況は学校に提出してください。



【保護者の方へ】

保健室からの「健康診断の結果（受診勧告など）」、「健康診断のお知らせ（欠席による未検査など）」は長3の茶封筒に入っています。お子様のカバンに入ったままになっていないかご確認をお願いいたします。

❖ 6月の保健目標 【歯を大切にしよう】

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。食事の後、歯みがきをしていますか？しっかり磨けていますか？歯みがきには4つのポイントがあります。できているか確認しましょう。

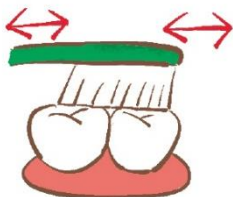
できているかな？ 

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする



❖ 水泳授業の前に確認しよう！

【前日】

- ①忘れ物が無いように確認をする。
- ②お風呂に入り、体や髪の毛をきれいにする。
- ③爪を短く切っておく。
- ④早めにふとんに入り、しっかり寝る。

【当日】

- ①朝ごはんをしっかり食べて登校する。
- ②先生の話をよく聞く。ルールを守る。
- ③帰宅後はお風呂に入り、しっかり寝る。



❖ 雨の日の注意

傘(かさ)の出番が多くなる6月。自分の安全や周囲の人の安全を守るために気をつけましょう。



①横に広がらない。



②自転車の傘さし
運転は禁止。



③傘の持ち方に
注意する。



④傘を振り回さ
ない。