

ほけんだよ 6月

No.3

令和8年6月

港区立青山中学校

保健室

雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分がふさいでしまったりする人もいますよね。

一方で、雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしと揺らぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。



6月の予定

	時間	行事	学年	備考
4日(木)	1校時	歯科講話	1年生、3組	学校歯科医師の先生が来校し、お話をしてくれます。
16日(火)		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。
18日(木)		心臓検診 (2次)	対象者	詳細はプリントにてお知らせします。
30日(月)	11:00~	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

健康診断の結果と受診のお願い



内科・眼科・耳鼻科検診で欠席した人や受診が必要な人は、早めに病院を受診しましょう。水泳授業前までに受診し、異常があった場合はプールに入れるか医師に確認してください。

受診結果や治療状況は学校へ提出してください。

※歯科、眼科、色覚(1年のみ)の結果はこれから配布します。

～保護者の方へ～

健康診断結果や未受診のお知らせは、長3の茶封筒に入っています。お子様のカバンをご確認ください。



❖ 6月の保健目標 【歯を大切にしよう】

毎日の歯みがきはもちろん、よくかんで食べることや規則正しい生活も、歯と口の健康を守るために大切です。むし歯や歯周病を防ぐためには、いろいろな力が協力して働いています。みなさんの「歯を守るチーム」がしっかり活躍できているか、確認してみましょう。

：：：：： 歯や口の健康を守るのは **チーム戦** ☆：：：：：：：：：：：：：：：

メンバー① 歯みがき 毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。	メンバー② だ液 よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。	このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？ 
メンバー③ 歯医者さん 予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。	メンバー④ 免疫力 正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。	





❖ 来週からプールが始まります

来週(6/8)から水泳の授業が始まります。天候によって水泳ができないときもあります。別の授業になるので、体育着と保健の準備を忘れないようにしましょう。



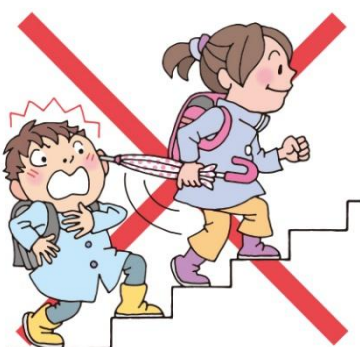
- ① つめを短く切る。
- ② 目耳鼻に病気がある人は医師に相談しておく。
- ③ 耳掃除をする。
- ④ 前の日は十分に寝る。



❖ 雨の日の注意

梅雨の時期はケガが増えます。

みんなが安全に過ごせるように気を付けて過ごしましょう。



かさの持ち方に注意



横に並ばない



かさを振り回さない