



令和7年6月2日
NO.3
大泉町立西中学校
保健室

梅雨の訪れとともに、湿度や気温の変化が大きくなる季節となりました。新学期が始まってから2か月が経ち、少しずつ疲れがたまりやすくなる頃です。体調管理に気を配りながら、元気に毎日を過ごせるようにしていきましょう。

今月の保健目標 「歯の健康を考えよう」



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。3年生が歯と口の標語を考えてくれました。今年度の代表は宮本百華さんの「白い歯で 笑う笑顔は あなたの魅力」になりました。よい歯でいられるように、むし歯・歯周病を予防していきましょう。



学校歯科医 森田先生

「歯茎が腫れている生徒が多いです。甘い飲み物（炭酸飲料やジュースなど）を飲んだ後そのままにしてしまうとむし歯の原因になってしまいます。飲食をしたあとは歯磨き、もしくはよく口をゆすぐことが大切です。また、日頃からよく噛む習慣をつけ、唾液の分泌を促すことが大切です。」と助言をいただきました。

むし歯になりやすい人っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている

★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。

- ・口呼吸がクセになっている

★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



むし歯・歯ぐきの病気は放置しないで！！

先日、むし歯や歯ぐきの状態が気になる人へ歯科受診のすすめを配付しました。むし歯や歯周病は、そのまま放っておくと悪化してしまいます。痛みがなくても、自然に治ることはありません。

早めの受診で、しっかり治療や予防ができます。自分の健康を守るために、放置せずに受診してくださいね。



間違い探しのこたえ・・・左奥

の女子の帽子/中央奥の男子のエプロンのひも/右奥の男子が持っている皿の数/左手前の男子のメガネ/
左手前の女子の制服のリボン/右手前の女子の上履き/手前のフライパンの取っ手



日付	健康診断の種類	どんなことをする健康診断なの？	気をつけること
6月3日 (火)	貧血検査 (2年生 希望者のみ)	採血を行い、血液検査をします。ヘモグロビン値・ヘマトクリット値をみて貧血はどうかを調べます。	服装：白の半袖シャツ 採血後は 5 分間押さえて血を止めます。絶対に揉まないようにしてください。
6月4日 (水)	眼科検診	眼科医の先生に、目の病気がないか、目の周囲、まつ毛、結膜、角膜などの異常はないか診てもらいます。	前髪は、目にかからないように短くするか、ピンで留めておきましょう。眼鏡の人は直前になったら外します。コンタクトレンズを着用している人はそのままで大丈夫です。
6月5日 (木)	内科検診 (2年生)	内科医の先生に、心臓や肺の音に異常はないか、栄養はとれているか、皮膚の病気はないか、貧血はないか、背骨や胸の骨に異常はないかを診てもらいます。	服装：白の半袖シャツ ブラジャーの着用は可能です。インナーなどの肌着は脱ぎます。
6月17日 (火)	内科検診 (3年生)		
6月12日 (木)	心臓検診 (1年生)	心電図をとり、心臓の動きが悪くないか、病気がないかを調べます。	服装：白の半袖シャツ・短パン 会場の近くでは静かにお願いします。 当日の図書室利用・図書室前の通行を制限します。



1つのまちがいさがし

表面に答えがあります

