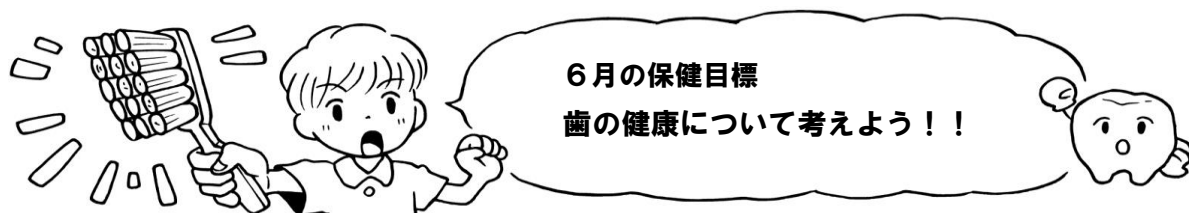


ほけんだより 6月

令和7年6月24日
町田市立つくし野中学校
保健室

梅雨の季節となりましたが、湿度の高い晴れの日が続いていますね。本当に梅雨なのか疑ってしまうほどです。体育祭・期末考査が終わり、4月から頑張ってきた心と身体、そろそろ疲れを感じてきてはいませんか。1学期も残すところあと3週間です。こまめな水分補給や規則正しい生活をして体調を整えていきましょう。



※ う歯・歯周疾患の治療勧告書を受け取った人は、症状が進行する前に受診しましょう。

1日3回、歯のケアをしましょう！

朝：夜中は唾液が少なくなるので細菌達の天国。朝起きた時には歯垢がたくさん。

歯みがきで歯垢を取り除き、口臭も防ごう！

昼：歯みがきで歯垢を取り除くのが理想。できない時はうがいをして食べかすを取り除こう！

夜：砂糖は虫歯の原因となる「ミュースタンス菌」の大好物。ジュースや甘いおやつは控えよう！

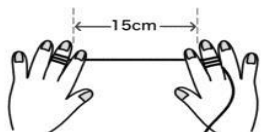
就寝中は、菌が増え、イキイキと活動します。歯垢をよく取り除いてから就寝しよう！

デンタルフロスを使用すると歯垢が良く取れます！

デンタルフロスの基本的な使い方

① フロスを40～50cm

くらいに切り、
15cmくらいの
間隔にして
両手の中指に
巻き付ける。

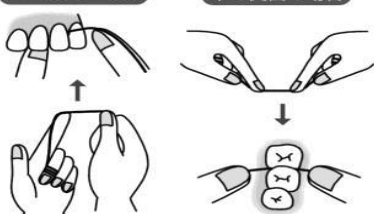


② 親指と人差し指でフロスがピンと張るよう

にし、歯と歯の間にゆっくり入れる。

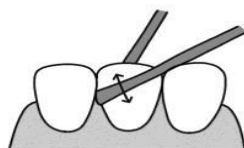
上の前歯の場合

下の奥歯の場合



③ 歯の表面に

沿わせるようにして、
フロスを上下に
数回動かす。



水泳の授業が始まります！

以下の約束を守って、プールの授業を安全に行えるようにしましょう。

プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなるとありますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります。

準備運動をする

しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまってきたと、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。



水分補給をする

水の中にいると涼しく、体もぬれているのでわりとくいますが、泳いているときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



～ 保護者の皆さんへ ～

健康診断の結果、病気や異常が発見された場合に、結果のお知らせをお渡ししています。すでに提出していただいている方もいらっしゃると思いますが、まだの方は医療機関で必要事項を記入していただき、提出をお願いいたします。

心臓検診（1年生・他学年該当者対象）結果が届きました。2次検査のお知らせや要経過観察のお知らせが届かない場合は異常なしです。学校で行う健診は6月26日（木）ですべて終了となります。欠席者には健康診断のお知らせを配布しております。6月30日までに受診していただき、学校への連絡票の提出をお願いいたします。

健康診断について質問などありましたら、橘田（きった）までご連絡ください。

＜ 学校医の先生方の紹介 ＞

- 内科 中澤 暁雄 先生（中沢医院）
- 眼科 氏川 眞理 先生（氏川眼科医院）
- 耳鼻科 歌橋 弘哉 先生（うたはし耳鼻咽喉科）
- 歯科 村岡 良夫 先生
- 薬剤師 藤井 優子 先生（都立小児総合医療センター）