



2026年6月9日発行
つくし野中学校 保健室
第3号

6月に入り、雨の日が増えてきました。気温や湿度の変化により、頭痛やだるさなどの不調が起こりやすい時期です。また、6月22日（月）から定期考査も始まります。夜遅くまで勉強して睡眠時間が短くなると、集中力の低下や体調不良につながります。テスト前だからこそ、毎日8時間以上寝ること、朝ごはんを食べて登校すること、水やお茶を持参して水分補給をすることを意識して過ごしましょう。体調を整え、自分の力を十分に発揮できるよう準備していきましょう。

6月の保健目標

《歯の健康について考えよう》

歯科検診の結果、う歯や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、歯のケアをしよう！

【朝】

寝ている間はだ液の量が減り、口の中で細菌が増えやすくなります。朝起きたら歯みがきをして歯垢を取り除き、気持ちよく1日をスタートさせましょう。

【昼】

昼食後は歯みがきをして歯垢や食べかすを取り除きましょう。歯みがきができない場合は、うがいをするだけでも効果があります。

【夜】

就寝中は細菌が増えやすいため、1日の中でも特に丁寧な歯みがきが大切です。ジュースや甘いお菓子のとりすぎにも気を付け、歯をきれいにしてから寝ましょう。



☞ あなたは大丈夫？歯みがきチェック

- ☐ 歯みがきは1分以内で終わる
- ☐ 歯ブラシを1か月以上替えていない
- ☐ 夜、歯みがきをしないまま寝ることがある
- ☐ 甘い飲み物をよく飲む

当てはまる人は上のケア方法を見て歯磨き習慣を見直しましょう。

☞ よく噛んで食べよう

- ・だ液が出てむし歯予防になる
- ・食べ物の消化を助ける
- ・食べ過ぎを防ぐ

などの効果があります。

☆……☆……☆……☆……健康診断の日程(6月)……☆……☆……☆……☆

9日(火)	内科健診	→	2FG
11日(木)	眼科検診	→	3年全・2年 ABCD 組
12日(金)	眼科検診	→	1年全・2年 EFG 組・I 組
16日(火)	内科検診	→	1AB
18日(木)	内科健診	→	1CDE
25日(木)	内科健診	→	1FG・I組



★水泳の授業が始まります！

- ・朝ごはんを食べてから登校しましょう。
- ・睡眠不足のまま授業に参加するのは危険です。
- ・体調が悪いときは無理をせず、先生に伝えましょう。
- ・爪は短く切り、安全に活動できるようにしましょう。
- ・水着やタオルなど、持ち物の確認を忘れずにしましょう。



右の約束を守って、プールの授業を安全に行えるようにしましょう。



★梅雨の時期は体調の変化に注意！

雨の日や天気が崩れる前に、頭痛やだるさを感じることはありませんか？

気圧や気温の変化によって体調に影響が出ることがあり、「気象病」と呼ばれています。

保健室でも、天気が悪い日は頭痛やだるさを訴えて来室する生徒が増える傾向があります。

- ☐ 頭が痛い
- ☐ 体がだるい
- ☐ 朝起きるのがつらい
- ☐ 眠気が強い
- ☐ 集中しにくい
- ☐ 首や肩がこる

当てはまるものはありましたか？

毎日8時間以上寝ることや、朝ごはんを食べること、適度に体を動かすことは体調管理につながります。自分の体調の変化に目を向けながら過ごしましょう。

📌 学校への頭痛薬の持参について

頭痛で薬が必要な場合は、生徒と保護者の方が相談をして持参可能です。

ただし、学校で薬を預かったり配ったりすることはできません。服用する際は、本人が管理し、決められた用法・用量を守って使用してください。

また、自分の薬を友達にあげたり、友達からもらったりすることは大変危険です。薬は必ず本人のみが使用するようにしましょう。

～ 保護者の皆さんへ ～

健康診断の結果、病気や気になる症状等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多くいらっしゃいますが、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25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(火)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、養護教諭(東江・小島)までご連絡ください。