

ほけんだより



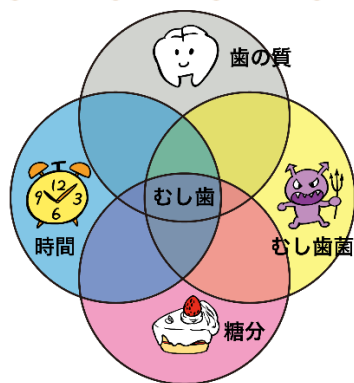
6月の保健目標
歯を大切にしよう

令和8年6月9日
海田町立海田西中学校 保健室

体育祭お疲れ様でした。みなさんが一生懸命取り組む姿が、とてもかっこよく輝いていました。一人一人が素敵な表情をしており、仲間と力を合わせて取り組む姿に、たくさんの感動をもらいました。

さて、もうすぐ梅雨が始まります。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。一方で、実は雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのに向いています。雨音に耳を澄ませながら、ほっと一息つく時間を作ってみると、気持ちが軽くなることもあります。

歯を大切にしよう



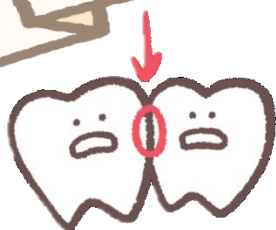
むし歯は、次の4つの因子がそろった時に発生します。

- ①むし歯菌
- ②糖分
- ③歯質、歯並び、唾液の性状
- ④歯に歯垢がついている時間

食後の歯みがきや食生活習慣を意識して、これから一生使う大切な歯を守っていきましょう。
今日の歯みがきが、将来の健康な歯につながります！



みがき残しが多いところ



▶ 歯と歯の間



▶ 奥歯の溝



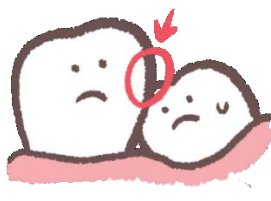
▶ 歯と歯肉の境目



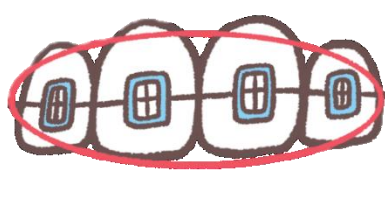
▶ ブラシが届きにくい



▶ 歯が重なっている



▶ 生えかけの奥歯



▶ 矯正装置がついている



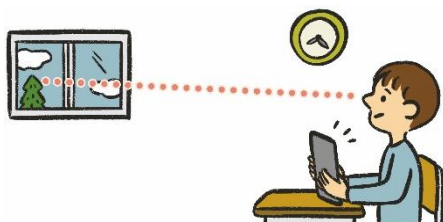
子供のうちに近視になって視力が低くなると、年齢と共に進行してしまうことが多いです。6月10日は“子供の目の日”。この機会に、目にいい生活を意識して過ごしましょう。

★作戦1 画面と目のきょりは30cm以上はなす！



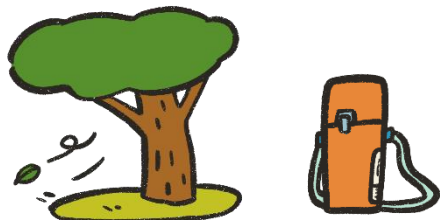
- 背筋はまっすぐピン
- 目線は画面と垂直に

★作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！



- 画面を30分見たら必ず休けいする
- 意識してまばたきをしよう

★作戦3 1日2時間は外で活動しよう



- 日かげでもOK
- ぼうしや日焼け止めを使用する
- こまめな水分補給で暑さ対策を忘れずに

保健行事のお知らせ（6月）

項目	対象	日にち
★ 尿検査（3回目）	1次未提出者・2次対象者	6月3日（水） 終了
★ 歯科検診	全学年	6月4日（木） 終了
★ 姿勢検診・運動器検診	姿勢：1・2年生 運動器：対象者	6月9日（火）
★ 色覚検査	1年生希望者	6月15日（月）
★ 内科検診	全学年男子（脱衣希望者） 前回欠席者	6月18日（木）



※6月の検診をもって、今年度の健康診断は終了します。結果に所見があった場合には、早めの受診を心掛けましょう。日頃から自分の体と向き合い、健康づくりに取り組んでいきましょう。