

ほけんだより 6月

令和6年6月3日
小山市立小山第三中学校
保健室

梅雨の季節がやってきました。雨の日が続くと気分もゆううつになりますね。この時期は、むし暑い日もあれば、肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差が激しいです。体調を崩しやすいので、自分の体調に合わせた衣服で体温調節を行いましょ。

さて、6月には、1・2年生の校外学習、3年生の修学旅行があります。また、3年生にとっては中学校生活最後の大会となる地区総体も始まります！ベストな状態で臨めるよう、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけて元気に乗り切りましょ！



6月は歯と口の健康月間



歯と口の健康月間が始まります。歯科検診が終わり、結果が返ってきた2・3年生のみなさん、自分の歯の状態はどうでしたか？健康な歯だった人、むし歯があった人、いろいろな人がいると思います。また、1年生のみなさんはこれから歯科検診がありますね。みなさんが自分自身の「歯と口の健康」について考えるきっかけになると嬉しいです。

【保健委員会での取り組み】

◆歯と口の健康に関する標語の展示

⇒全員の作品を各クラスの教室に、クラス代表2名の作品を保健室前に展示します。

◆歯と口の健康に関するポスターの展示

⇒美術部のみなさんが書いてくださったポスターを展示します。

◆歯と口の健康に関する作文の掲示

⇒保健委員会のみなさんが書いてくださった作文を掲示します。

代表2名の作文はお昼の放送で読んでいただきます。

◆給食の時間での放送

⇒保健委員会のみなさんが「歯と口の健康」に関する放送をします。



【標語の部 学校代表の作品を紹介します】

～いつまでも 共に生きる歯 快適に～

年 組 さん

～すてきな歯 未来の自分に 届けよう～

年 組 さん



みなさん、素敵な作品をありがとうございました🌸

【歯周病に気をつけよう】

歯 周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やつつけ隊」について行ってみましょう。



軽症				重症
ケース1	ケース2	ケース3	ケース4	
<p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！</p> <p>歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>1人目より腫れが大きい！</p> <p>骨も溶け始めています</p>	<p>もっと状態が悪いです</p> <p>歯が動かし、臭い。出血もしています…</p>	<p>なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です</p> <p>歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p>	

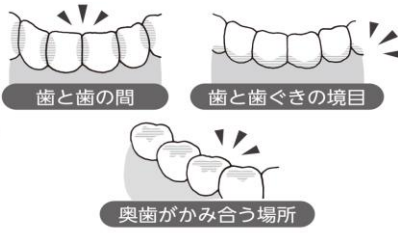
歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技② 定期的にプロにも診てもらおう

やつつけ隊
秘伝のコツ

- ♡ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♡ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♡ 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。✧

【水泳学習が始まります】

安全な水泳にするためにチェック！



6月中旬から、体育の授業で水泳があります。水泳は他の運動と比べてもかなり体力を使います。空腹の状態や準備不足では体調不良や思わぬ事故、感染症にもつながります。みなさんが安全で充実した水泳学習ができるよう、前もって準備をしていきましょう！

- 十分な睡眠をとる
- 朝ごはんを食べてくる
- お風呂に入り、体を清潔にしておく
- 準備運動をしっかり行う
- 目・鼻・のど・耳に異常がある人は受診する
- 爪は短く切る
- 帽子やタオルなどは自分の物を使う

【6月の予定】

歯科検診（1年生）	6日（木）
修学旅行（3年生）	7～9日（金～日）
校外学習～上野～（1年生）	7日（金）
校外学習～日光～（2年生）	8日（土）
耳鼻科検診（1・3年生）	20日（木）
思春期講演会（3年生）	20日（木）

今月は学校行事や定期テスト、部活動の大会など活動が盛りだくさんです。体調管理をしっかり行いましょう！

