

ほけんだより 6月

令和7年6月2日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

新学期が始まり2か月がたちます。6月は、じめじめした暑い日が多くなってきます。天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので注意が必要です。「食事・運動・睡眠」の生活リズムをしっかりと整えていきましょう。

水泳学習が始まります

安全、元気に水泳学習に参加してもらうために事前に確認してほしいことがあります。

プールの前の日にチェック

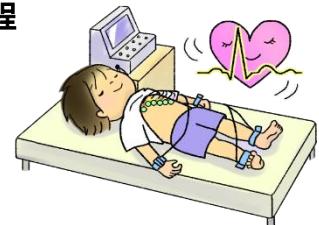
- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



ルールを守って安全で楽しい水泳学習にしましょう！

6月の保健行事日程

- 3日（火）：心電図検診（1年生対象）
- 17日（火）：尿検査2次予備日
- 19日（木）：健歯コンクール（代表者）



歯と口の健康を守ろう



6月4日（水）から6月10日（火）は、「歯と口の健康週間」です。

皆さん「8020運動（ハチマルニイマル）」という言葉を聞いたことがありますか？

それは、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。

歯と口の健康を保つことは、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを感じるだけでなく、バランスのとれた適切な食生活を送ることを可能にし生活習慣病の予防など、全身の健康にも影響する重要なことです。

この機会に歯と口の健康について見直してみましょう。

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

いつまでも歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の人がかかっているとも言われています。

毎日しっかり歯みがき

毎日しっかり歯みがき

ヨソ みがき残しが多いのはココ！

① 歯と歯の間 ② 歯と歯ぐきのさかいめ ③ 舌が噛み合うところ

定期的に歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早めに見つかれば治すこともできます

食中毒予防

食中毒が多い時期です。ご家庭でもお買い物や調理する際はお気をつけてください。

