

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

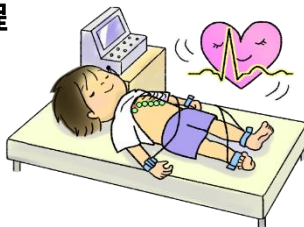
- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？



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。

皆さんは「8020運動（ハチマルニイマル）」という言葉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

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%の大人がかかっているとも言われています。

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態	歯肉炎	歯周炎（軽度～重度）
 歯ぐきの色はうすいピンク 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている	 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる 歯みがきで血が出る	 歯ぐきのはれが大きくなる 歯周ポケットができる 進行すると... 歯がぐらぐらする 食べ物が噛めなくなる 歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

セルフケアで！ 毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつていねいに。

コツ みがき残しが多いのはココ！

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ

プロケアで！ 定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、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。

早めに見つけ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にはお気をつけください。



肉や魚などは最後に買う



調理の前後は手洗い



食べ物を常温で放置しない



弁当箱には冷ましてから詰める