

ほけんだより 6月

令和8年6月2日
みらい青空学園
中学部 保健室

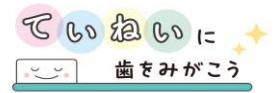
6月になりました。運動会が終わり、ほっとしている人も多いかもしれませんが、今月は定期検査や、D組では移動教室も控えています。様々な行事に向けて、引き続き体調管理を心がけましょう。

また、今月は雨の日が多く、室内で過ごす時間が長くなります。けがに注意し、校内では落ち着いて過ごしましょう。



～今月の保健行事～

日付	項目	備考
6/5(金) 8:40まで	尿検査 2次予備日	2次の対象となっている人で、5/22に提出できなかった人は、8:40までに南保健室前に設置している袋へ提出してください。
6/11(木) 8:40～	歯科検診(全)	当日の朝は、より丁寧に歯を磨いてから登校しましょう。



今月の目標 『 食中毒に注意しよう、歯と口の健康を考えよう 』

食中毒予防の心得

／ご家庭でできる



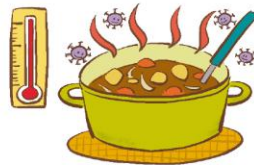
帰ったらすぐ冷蔵庫へ



手指や調理器具は清潔に



加熱を十分に



室温で長時間放置しない



少しでも怪しいと思ったら捨てる



梅雨の時期には気を付けなくてはいけないことがほかにもいろいろ。

梅雨型熱中症

湿度が高いと、汗が蒸発せず、体内の熱を逃せません。それほど暑くない日でも注意が必要です。

気圧

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。

滑りやすく、周りが見えにくい

建物の入り口やマンホールなど、思わぬところで滑ってけがをしないよう注意しましょう。雨だと視界が悪いため、事故にも気を付けましょう。

自分で危険を予知して行動しよう!



磨くタイミング

食後と寝る前には必ずみがき
ましょう。寝ている間はだ液が
減るので、むし歯になりやす
いため、寝る前
の歯みがきは
より丁寧に行い
ましょう。



上手な磨き方

1本ずつ、軽い力で小刻みに。歯
と歯肉の境目、歯の裏側、歯と
歯の間を意識してみがきましょ
う。歯ブラシだけで
なく、デンタルフ
ロスも併用しま
しょう。



自分に合った歯ブラシ選び

自分の口に合うサイズと硬さを選
びましょう。歯ブラシは毛先が広が
ったら交換の目安。
1か月に1回は交換を
して、清潔なものを使
いましょう。



みがきやすい箇所、みがきにくい箇所は、人によって異なります。鏡で確認しながらみがきましょう。
みがく順番を決めておくのも、みがき残しを防ぐポイントです。



口の健康を保つには、だ液の力も大きく関係しています。



～だ液の役割～

むし歯予防

消化を助ける

口に入った細菌が
増えるのを防ぐ

食べかすや汚れを
洗い流す



だ液を出しやすくするために…

- よく噛む** ➡ 1口で30回噛むのが理想。まずは普段より10回多く噛むことを意識してみましょう。
- うるおいチャージ** ➡ こまめに水分補給。休み時間のたびに水分を摂るよう心がけましょう。
- 鼻呼吸** ➡ 呼吸は口からではなく鼻から息を吸いましょう。

ふ
る
い
歯
ブ
ラ
シ
、
ど
う
し
て
ダ
メ
な
の
？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

