



令和8年6月8日
練馬区立北町中学校
校長
養護教諭

6月に入り、梅雨の時期が近づいてきました。雨が降ると気圧で体調を崩したり、湿度が高いので熱中症になりやすくなります。自分の睡眠時間や熟睡具合、朝食の喫食状況はどうでしょうか。自分の健康を守れるのは自分自身です。梅雨も元気に乗り切りましょう。



学校で行う春の健康診断が終わりました。健康診断後、治療が必要な場合には、「健康診断結果と受診のおすすめ」をお渡ししております。

また、健康診断の際、欠席だった生徒には「定期健康診断受診のおすすめ」をお渡ししています。

1学期期末考査が終わった頃より今年度の水泳指導が始まります。内科検診、耳鼻科検診、眼科検診、尿検査で病院受診や精密検査が必要と言われた生徒及び、未検査の生徒は、水泳指導開始までに、受診していただき、学校へ書類の提出をお願いいたします。また、水泳指導開始までにご提出いただけない場合は、水泳指導に参加できない場合もありますので、水泳指導開始までに受診をお願いいたします。

6月保健目標：口腔の健康を考えよう

できているかな？ **正しい歯**の**みがき方**

中学生で多くなってくるのが、歯肉炎です。歯肉炎も虫歯も予防するためには正しい歯磨きが大切になってきます。普段どのように磨いていますか。下の図を見て、正しく歯磨きを確認してください。歯ブラシも月に1回交換をしましょう。正しい歯磨きをして、歯肉炎や虫歯を予防しましょう！



軽いかたで
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

けがをしたらどうする？手当の仕方を知ろう！

すり傷



保健室の来室で一番多い怪我が『すり傷』です。すり傷ができたら、

- ①傷口を洗う
- ②傷を保護する（ばんそうこうやガーゼ等）
- ③1日一回以上ばんそうこう等を交換する。

☆学校では傷の大きさにより、傷口とばんそうこうやガーゼ等がくっつかないようにワセリンを塗布することがあります。

鼻血

突然の出血で困るのが、『鼻血』です。

鼻血が出たら、

- ①慌てず鼻翼を強く抑える。
- ②血液のついたティッシュ等は、袋に入れて捨てる。

☆保健室で止血する際は鼻栓とワセリンを使用して止血します。

☆出血が多い、なかなか止まらない場合には、鼻、首などを冷やします。

☆30分以上続く場合には、耳鼻科を受診しましょう。



打撲・ねんざ

病院受診につながるケースが多いのが、『打撲、ねんざ』です。

- ①受傷した部分を安静にする。
可能な限り動かさない。
- ②保冷材や氷水で冷やす。
（冷やしすぎに注意。）
- ③弾性包帯やサポーターなどで圧迫する。
- ④心臓より高く挙げる。

☆内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を助ける効果があります。



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる