



# ほけんだより6月

ほけんだより No.3

令和7年6月5日

北方学園中学校保健室

自分で読んだ後は、おうちの方に渡しましょう。

いよいよ本格的な梅雨の時期になりました。今週は晴れる日が多いですが、来週からはずっと雨の予報です。雨が多くなるとなんとなく憂うつになってしまいませんか？そんなときこそ、気分をコントロール！雨の日だからできることを見つけたり、晴れた日をいつもよりうんと楽しんだり、心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう！

## 梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

体を清潔に。  
気持ちよく過ごそう

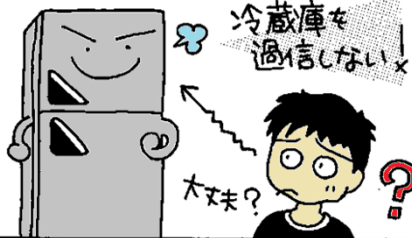
湿気が多くベタつく季節...  
突然の雨にうたわれることも...



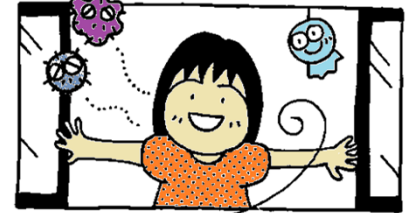
替えのくつ下やタオルなどを  
準備しておいてもいいかも...

食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いですが  
食べ物の消費期限や、  
火の通り具合にも注意しよう。



晴れた日を有効に使う  
窓を開け風を通してカビ予防。



心もスッキリ、ストレス発散。

## もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

病気・けがのある人は  
主治医に相談しよう

心配なところがあるときは、お医  
者さんに相談してプールに入るか  
どうかを決めましょう。



体を清潔に  
しておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、  
またプール前後のシャワーも念入  
りにしましょう。



睡眠を十分に  
とりましょう

水泳は他の運動と比べても、かな  
りの体力を使います。前日はもち  
ろんプールに入った日も早く寝ま  
しょう。



健康観察を忘れずに  
しっかりやりましょう

不安があるときは無理しないよう  
に。またプールの中で具合が悪く  
なったときもすぐに申し出ましょ  
う。



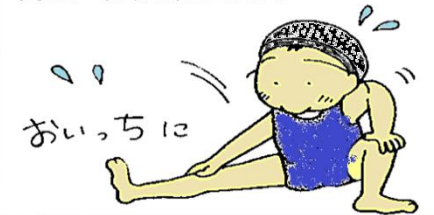
朝食・昼食を  
きちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなっ  
たりします。水泳はかなりのエネ  
ルギーが必要なのです。



準備運動を  
しっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を  
高め、事故を防ぎます。



水泳学習前の健康調査は、6月10日16:30締め切りです。しかし、体調は1日1日変化します。

当日体調が悪い場合は、保護者と相談して保体の先生に伝えましょう。また、女子は月経（生理）の心配もありますね。何か不安なことがあれば、いつでも保健室に相談に来てくださいね。



# 定期健康診断の全てが終了しました！

5月22日の歯科検診で、今年度の定期健康診断の全ての項目が終了しました。欠席していて受けていない人は、6月30日までに受けるようにしてください。医療機関で詳しく診てもらったほうが良いとお知らせをもらった人は、早めに受診するようにしてください。



## 😊今年度の歯科検診の結果をお知らせします😊

	受けた人数	むし歯あり (未処置歯)	保有率
1年生	12	0	0%
2年生	19	3	15.8%
3年生	22	5	22.7%
全校	53	8	15.1%



今年度も中学生のむし歯保有率は低く、学校歯科医の中野先生からもお褒めの言葉をいただきました！むし歯があるなど受診のおすすめの欄に○があった人は、早めに治療・相談に行きましょう。

## 🦷🪥ちゃんと歯みがきはできている？🦷

きちんと歯みがきをしているつもりでも、みがき残しがあるかも！？下にある部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックしましょう。歯ブラシの後ろ側から見て毛先が広がっていたら、新しいものに取りかえましょう。歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れてすっきり！



## 今年もこどもポイントに参加します！

北方学園は「のべおか健康長寿こどもポイント」に参加します！6月は「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき」という目標でチェックしていきます。期間は、6/16～6/20の5日間です。