ほけんだより6月

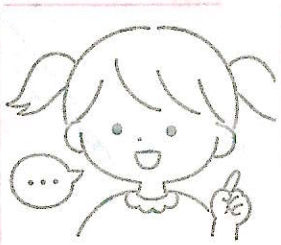
高千穂中学校
保健室
6月号

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。

歯の役割は4つあります。どれもみんなが生活していく中で
かかせない大切な役割です。80歳まで20本は自分の歯を残す
ことを目標にして、歯を大切にするよう心がけましょう！

4つの役割

かむ



はなす

顔の形をたもつ

力をだす

高千穂中学校のむし歯のない人の割合

1 2学年 98.7%

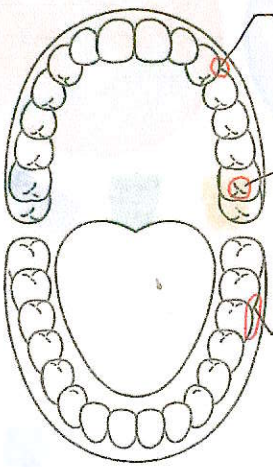
2 3学年 96.4%

3 1学年 89.8%

高千穂中学校のむし歯のある人の割合は、年々減少しています！

日頃から歯みがきをがんばっている人や、歯科受診をしている人が増えている成果かもしれません。まだむし歯があるのに受診していない人は、この機会に歯科医院を受診してみましょう。早めの治療が、健康な歯を守ることにつながります。

正しい歯みがきのポイント！



①歯と歯の間
デンタルフロスも使おう！

②奥歯のみぞ
毛先をしっかりあてよう！

③歯と歯ぐきの境目
小さく動かして
やさしくみがこう！

みがくタイミングも大切!!

寝ている間は、だ液が減るので
むし歯になりやすいです。そのため、
寝る前に丁寧に歯みがきをして、
食べかすなどを取ることが大切です。

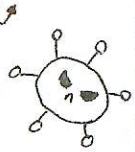
食中毒に気をつけて！

梅雨から夏にかけて、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。
この時期は、食べ物に細菌が増えやすく、『食中毒』が起こりやすくなります。
「自分は大丈夫！」と思わず、普段から予防を心がけることが大切です。

食中毒の主な症状：食後、数時間～数日で次のような症状が出ることがあります。

重症になると
命にかかわることも
あります。

もっと詳しく！食中毒菌



「食中毒って何？」と思った人へ！
身近なところにも、潜んでいるかも…？

チェック!!

実習生紹介

保健室で教育実習をさせていただいた実習生です。
短い間でしたが大変お世話になりました。ありがとうございました!!

名前：吉田 彩名
大学：姫路大学
実習期間：R8年5月8日～R8年6月5日

10年以上ぶりの中学校で、校舎に懐かしさを感じながら実習をさせていただきました。
体育大会では、最後まであきらめず頑張る姿や全力で応援する姿がとても素敵で、たくさん元気をもらいました。これからの学校生活も、仲間とともに笑顔あふれる毎日を過ごしていってください!!

名前：押方さくら
大学：九州女子短期大学
実習期間：5/19(火)～6/8(月)

いまは、保健室の先生を目指して、勉強をしています！休日は基本、ゴロゴロしています。
mbtiは、ISFPです♪