ほけんだより 6がつ

高千穂中学校　保健室
令和８年６月号

６月は気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすい季節です。生活リズムを整え、体調管理を意識して過ごしましょう。また、耳鼻科検診・眼科検診も予定されています。自分の健康状態を知る大切な機会にしましょう。

耳鼻科検診のお知らせ

1日目　6月16日（火）13:20～

1. 岩戸バス利用生徒
2. 2－1
3. 3－1
4. 3－2

2日目　6月18日（木）13:20～

1. 岩戸バス利用生徒
2. 2－2
3. 1－1
4. 1－2
5. 1－3

対象	全生徒
場所	保健室
検査機関	高千穂町立病院・耳鼻科医

眼科検診のお知らせ

1日日　6月24日（水）10:00～12:00

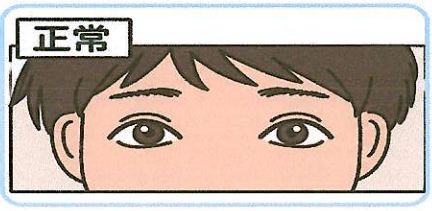
1. 1－1
2. 1－2
3. 1－3
4. 2－1
5. 2－2
6. 3－1
7. 3－2

対象	全生徒
場所	図書室
検査機関	高千穂町立病院・眼科医

★大事にしてほしいこと★

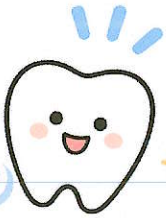
- 廊下で待っている生徒は、静かに待ちましょう。
- みてくれるお医者さんに対して、しっかり挨拶をしましょう。
- 順番が来たら、指示をよく聞いて検査を受けましょう。

スマホ 急性内斜視って きいたことありますか?!



長時間のスマホや近くを見る生活で、
片方の目が内側によることがあります。
気になるときは、早めに眼科を受診しましょう。

虫歯を 予防しよう。



毎日のつみ重ねで、健康な歯を守ろう!

しっかり歯をみがこう

食後はていねいに
歯をみがきましょう。

甘いものをとりすぎない

おやつは時間を決めて、
だらだら食べないように
しましょう。

よくかんで食べよう

よくかんで食べると、
だ液が出て虫歯を
防ぎます。

定期的に歯医者さんへ

むし歯は早めの発見・
治療が大切です。
定期検診を
受けましょう。

毎日の心がけで、むし歯ゼロをめざそう!

～歯にまつわるクイズ★～

みんなは何問とけるかな?

①歯のない動物は次のうちどれでしょう。

A.ペンギン　B. ライオン　C. イルカ

②8020運動って何の運動?

A. 80歳でも一日20分歩こう。
B. 80歳で20本以上の歯を保とう。
C. 80歳でも気持ちは20歳でいよう。

①→A
②→B