



ほけんだより

～6月号～

令和8年6月8日
新宿区立牛込第一中学校
校長 畔柳 徹朗
保健室

保健目標

口腔内の健康を保ち、歯を大切にしよう
梅雨時の衛生管理に気を付けよう

歯と歯ぐきの健康 ～「歯こう」をしっかり落とそう～

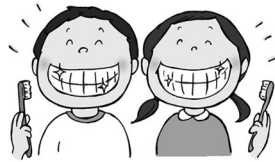
最近、みなさんの年代で増加傾向にあると言われているのが、「歯肉炎」です。その主な原因は、「歯こう（プラーク）」です。歯肉炎は歯周病の一手手前の状態で、歯周病になってしまうと、自覚症状がないのでどんどんと進行し、最悪の場合、歯が抜けてしまうこともあります。

歯肉炎は、生活習慣の見直しや、歯みがきで「歯こう」を取り除くことで予防できます。食事や睡眠、歯みがきなどに気を付けて歯と歯ぐきの健康を守りましょう！

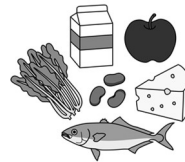
むし歯と歯肉炎の予防



だらだらと食べない。



丁寧に歯をみがく。



栄養バランスのとれた食事を
する。



定期検診を受ける。

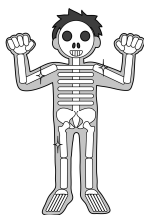
むし歯や歯肉炎予防による効果



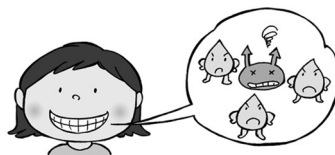
よく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぐ。



よく噛んで食べることで、
胃腸への負担が減り、
働きが活発になる。



歯肉炎を予防することで、
病気の予防に繋がる。



唾液が増えることで、
だ液がたくさん出る。



咀嚼が増えることで、
脳神経が活発に活動する。

梅雨時も健康に過ごしましょう！

梅雨時は、ジメジメと蒸し暑く、うっとうしくなる季節です。気温や湿度の変動や台風による低気圧の接近などで体調を崩しやすくなったり、頭痛やめまいが起こりやすくなったりします。感染症や食中毒にも注意が必要です。

また、寒暖差が大きく、暑さにも体が慣れていないため、熱中症にも十分に注意しましょう。

【POINT】

- ☐ 体を動かし、心地よい汗をかきましょう！
- ☐ 疲れは早めにとるようにしましょう。
- ☐ 栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう！水分もしっかり取りましょう。
- ☐ 部屋や衣服、寝具などの衛生にも努めましょう。
- ☐ 梅雨時の湿気は不快感となり、なかなか寝つけません。質のよい睡眠がとれるよう工夫をしましょう！



水泳の授業が始まります！

水泳の授業では、いつもとは違った環境で体を動かすため、いつもより体力を使います。安全で充実した授業を行うために、前日から当日にかけて体調を整えるようにしてください。具合の悪い所があった場合は、無理をせず回復してから授業に参加するようにしましょう。

なお、健康診断の結果、治療が必要となっている場合は、眼科、耳鼻科に限り、水泳の授業が始まる前に医療機関を受診していないと水泳の授業に参加することはできません。必ず「健康診断結果のお知らせ（受診結果連絡票）」を確認し、受診結果を学校に知らせてください。

【健康チェックをしましょう】

＜前日＞	＜当日＞
☐ 耳あかは取りましたか？	☐ 朝食はしっかりと食べましたか？
☐ 手や足の爪は切りましたか？	☐ 体温を測りましたか？
☐ 発熱や腹痛はありませんか？	☐ 擦り傷や切り傷、発疹やかゆみ、眼の充血はありませんか？
	☐ 体調の悪いところはありませんか？



今年度の健康診断は10日（水）のモアレ検査をもって終了いたします。ご協力、ありがとうございます。健康診断の全ての結果は、夏休み前に保護者あてに配布します。検診の結果、病院の受診が必要となった人は、症状が進行しないよう、早めの受診をお勧めします。