



田彦中学校 保健室  
令和8年6月4日

暑い日が増えてきました。暑い中でも生徒たちは総体に向けて練習に励んでいます。部活動や体育の授業があるときには、こまめに水分補給ができるように、いつもより多めに水分を持たせていただけますようお願いいたします（スポーツドリンク可）。

また、6月に入ると水泳学習が始まります。健康面で心配なことなどがありましたらご相談ください。



### 6月の保健安全目標

- ・ 歯の健康について考えよう
- ・ 室内での安全な生活に努めよう



### 健康診断の日程

日	対象	検査項目・備考
6月2日（火）	該当者	心臓病検診（二次）ヘルスケアセンター
6月17日（水）	二次該当者、未提出者	尿検査（二次、一次未実施） 8：30までに保健室へ提出
6月25日（木）	1年生、未実施者	歯科検診9：00～
6月29日（月）	該当者、未提出者	尿検査（二次②）※市内最終提出日 8：30までに保健室へ提出

健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われる人には「お知らせ」をお渡ししています。受け取りましたら、早めの受診・治療をお願いします（歯科検診は全員に結果をお知らせしています）。また、今後の健康管理のため、受診の結果を学校までお知らせください。

なお、学校で行う健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しくみてもらった結果「異常なし」と診断されることがあります。ご了承ください。

### 6月4日～10日 歯と口の健康週間

中学生の時期は、ホルモンバランスや生活習慣の変化などから、歯肉炎になりやすいと言われています。歯周病予防の基本は、歯垢をためないことです。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

#### セルフケア

毎日みがいていても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

☑鉛筆を持つように  
軽くにぎる



☑小刻みに動かして  
1本1本みがく



☑鏡で汚れを  
確認しながらみがく



#### プロケア

##### ○ 歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい場所もあります。歯垢が「歯石」になると、自分では落とせません。歯科医院できれいに除去してもらいましょう。



##### ○ 歯みがき指導

口の中の状態は、一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ることで、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



### 心肺蘇生法の職員研修を行いました

水泳学習の実施に先立って、教職員で心肺蘇生法の職員研修を行いました。緊急時の動きの確認や、胸骨圧迫の実習を行いました。熱中症の予防のために、各部活に熱中症指数計も配付します。

