

ほけんだより

令和8年6月号 金城中 保健室

暑さに体を慣らしましょう

あっという間に6月になりました。部活動の大会や発表会、お疲れさまでした。6月は急激な気温の上昇などがあり、風邪をひきやすい時期になります。また、連休がなく、心も疲れやすくなります。服装で体温調整をしたり、リフレッシュをしたりしながら元気に過ごしましょう。

1年生の保護者の方へ

○バースデープロジェクトをおこないます

6月16日(火)にバースデープロジェクトを実施します。マタニティハウス花の助産師杉井さんに来ていただき、命の誕生に立ち会っておられる方から直接命の誕生の奇跡や不思議についてお話していただきます。

お話していただく中でお子様に対してご配慮等ありましたら、担任や保健室桑原までお知らせいただければと思います。よろしくお願いいたします。

○血液検査について

今年度の中学1年生を対象にした血液検査について、「4月のほけんだよりにて日程が決まり次第お知らせします」としておりましたが、5月の浜田市学校保健会総会におきまして正式に中止すると決定いたしました。来年度からの実施につきましても未定となっております。ご承知おきください。

7月のスクールカウンセラー来校日

7月の来校日は3日(金)の午前の予定です。どんな先生なのか話してみたい、誰かに話を聞いてほしい、どんなことでもOKです。興味がある人学校の先生誰でもいいので「スクールカウンセラーの先生と話してみたい」と伝えてください。保護者の方も面談可能ですので、お気軽に学校へご連絡ください。

歯と口の健康予防週間

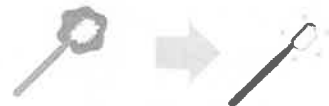
6月4日は語呂合わせで「虫歯予防デー」となっています。そのため、6月4日～6月10日の1週間は歯と口の健康予防週間です。みなさん歯ブラシを学校に持ってきていますか？給食の後は忘れずに歯磨きをするようにしましょう。歯みがきで気をつけるポイントを確認してみましょう。正しい歯磨きをして、歯と口の健康を守りましょう。

○歯みがきの4つのポイント

- ①奥歯 ②歯と歯の間 ③歯と歯茎の間 ④生えかけの歯



歯ブラシを変えるサイン・・・



- ①毛先が広がっている
- ②毛の根元が汚れている
- ③使い始めて1か月以上経っている

5月には歯科検診がありました。結果は全校お渡ししているので確認してみてください。受診が必要な人は早めに受診をしましょう。

○歯周病を防ぎましょう

みなさん「歯周病」を知っていますか？

歯周病は歯茎が腫れたり歯を支える骨がとけたりすることで歯が抜ける病気です。



歯肉炎



歯周炎(軽度)



歯周炎(重度)

細菌が歯と歯茎の間に入り炎症します
・自覚症状なし

細菌が歯を支えている骨を破壊します
・自覚症状：腫れ・出血

炎症が進み骨が溶けていきます
・自覚症状：歯のぐらつき・歯が抜ける

歯肉炎は日本人が歯を失う原因第1位となっています。抜けてしまった歯は元には戻りません。歯磨きで歯肉炎を予防しましょう。