



大阪市立今津中学校 保健室

体育祭が終わり、1年生は一泊宿泊学習、3年生は修学旅行が近づいてきました。宿泊行事が終わると期末テストが待っています。期末テストは中間テストと比べ、範囲が广いです。計画的に勉強を進めましょう。

例年、近畿地方は6月上旬に梅雨入りし、7月半ばごろに梅雨明けします。梅雨明けすると、今年の夏も昨年と同様に暑くなることが予想されています。体育祭が終わっても、熱中症対策を続けましょう。



転倒事故が起こりやすい時期／雨の日はココに注意！

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。外出時はこんなところにも注意してあげてください。

足元は濡れていませんか？

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの雫で特に入口付近は濡れていることがあります。



靴の底はすり減っていませんか？

滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかり固定されているかどうか、チェックを。



自転車でヘルメットをつけていますか？

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。



▲ 雨の日のろうかには特に滑りやすいので、走らないでください!!

健康診断の結果をお知らせ



6月健康診断の予定

6月2日(月)	歯科検診(1年3クラス)
6月3日(火)	運動器検診(対象者)
6月10日(火)	歯科検診(1年3クラス)
6月12日(木)・13日(金)	尿検査(2次)

お知らせをもらい、病院受診した人は、結果を保健室へ提出してください。

6/9(月)～6/13(金)は歯みがき週間です！

歯みがき週間では、保健委員が掲示物を作成し、職員室前に掲示します。

また、健康応援放送でも特集を組みます。

参考にして、歯に良い生活習慣を取り入れてください。



下のチェックリストからいくつチェックが当てはまるでしょうか。

- ☐ 定期的に歯医者へ行っている
- ☐ ごはんをよく噛んで食べている
- ☐ 歯ブラシは1か月に1回替えている
- ☐ ご飯のあと、歯みがきをしている
- ☐ 歯をみがくときは鏡を見ながらしている
- ☐ ごはんを食べるときはテレビやタブレットを見ない
- ☐ のどが渇いたときには、お茶か水を飲む
- ☐ 寝る前は必ず歯みがきをする



✓が7個以上の人は、歯に良い生活ができています。この調子で、今の良い習慣をつづけましょう。

✓が4～6個の人は、むし歯菌がいるかもしれません。できるところから始めてみましょう。

✓が3個以下の人は、むし歯になるのは時間の問題。まずはいねいな歯みがきから始めましょう。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。

理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

—— 毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね



(株)日本学校保健研究社発行 月刊誌『健』よりイラスト引用