

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、範囲が広いです。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。室内でも傘からの水
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。足がしつかり固定され
ているかどうか
もチェックを。

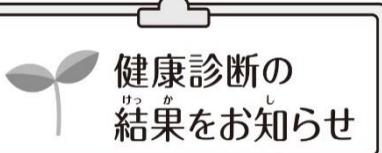


自転車でヘルメットを
つけていますか？

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。



▲ 雨の日のろうかは特に滑りやすいので、走らないでください!!



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。



以下のチェックリストからいくつチェックが当たるでしょうか。

- 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
- のどが渴いたときには、お茶か水を飲む
- 寝る前は必ず歯みがきをする



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

✓が4~6個の人には、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個以下の人には、むし歯になるのは時間の問題。まずはて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
のでしょうか。



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