

ほけんだより 6月

大阪市立東住吉中学校 保健室
令和8年6月4日発行

6月は梅雨の季節です。この季節は湿度・温度ともに高くなり、体の調子を崩してしまうことが多いとされています。雨が降った時や汗をかいた時のためにタオルを持ってきたり、肌寒くなった時のために上着を着たり、水分補給のために水筒を持ってきたりなどし、自分で体調管理を行うことができるよう準備をしておきましょう！そして、まだ暑さに慣れていないと思うので、熱中症にも注意が必要です。立ちくらみや頭痛、吐き気などは熱中症の症状です。すぐに先生に伝えて涼しい場所で休憩し、からだを冷やすようにしましょう。



6月は全学年歯科検診があります！
お父さんは普段歯医者さんで定期検診を受けていますか？
きれいなブラッシングはできていますか？
すでに終わったクラスもありますが、検診の日はとくにしっかりと歯みがきをしてきてください。



保健室来室状況 5月 (内科)

5月の来室者数 合計は124人でした！！

風邪	頭痛	腹痛	脳貧血	倦怠感	吐き気	生理痛	咽頭痛	その他
2	21	22	3	13	10	6	2	3

(外科)

擦り傷	切傷	刺し傷	捻挫	打撲	突き指	筋肉痛	鼻血	皮膚
4	3	1	4	3(頭2)	2	1	5	6

眼科	腰痛	その他
3	1	8

きれいなハンカチ・タオル 持ち歩いている？

かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません！
せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。
いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。

高くない手洗いやせん！
持ち歩いていっつのはげ...
ハンカチがこぼれぬように...
自分のポケットに入れよう

衛生検査

ほじまります！！
★爪は短く切られていますか？
★ハンカチ、ティッシュ、給食タフテンは忘れていませんか？

あなたはきちんとみがけている？

6月4日～6月10日

歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと「みがけて」いないと言えそうです。

歯みがきは食後3分以内が効果的！

むし歯がとやがたいのは食後5～20分。

食べたらずくずみがく
歯垢でもみがこうね。

歯ブラシはきれい！

毛先の折れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてほいね。
後ろから毛先が見えるようにしたら、新しいものに耳すり替えよう。

歯の1本1本をしっかりとみがこう！

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯の付け根...1本の歯も、みがくところはたくさん。鏡で確認しながら、1本1本しっかりとみがこう。

1か所を10回くらいみがくんだよ

6月の健康診断

- ▶6月3日(水) 尿検査(1次)
 - ▶6月4日(木) 尿検査(予備日)、眼科検診
 - ▶6月5日(金) 歯科検診(3年生+2年生3学級)
 - ▶6月11日(木) 歯科検診(1年生+2年生2学級)
 - ▶6月23日(火) 尿検査(2次)
- ※1次未提出者も対象です！！

*検診後、受診が必要な生徒に結果をお知らせいたしますので、なるべく早く病院受診をお願いいたします。

健康診断で何か異常が見つかった人は...

家にきちんと報告しましょう。
(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)

早めに病院へ行って、検査・治療を受けましょう。