



令和8年度(2026年度) 大阪市立加美中学校 保健室 NO. 3

6月に入り気温も湿度も高くなって来る時期になりました。汗をかいたらタオルで拭いて、十分な水分補給をしましょう。

さて、6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。虫歯ゼロの健康な歯を目指して1つずつ丁寧に磨いていきましょう。



<虫歯について>

虫歯とは、歯垢の中に存在する虫歯菌が歯についた糖分から酸をつくり、酸が歯のエナメル質を溶かしその部分に穴を開けることです。

しかし、歯に穴が開く前に定期健診などで発見できれば、元の状態に戻すことができます。また、毎日の歯のお手入れがさらに重要です。



虫歯を予防するために-

- *食後に歯磨きをする
- *よく噛んで食べる（唾液が出ることで口の中を洗い流し、虫歯予防につながります）
- *ごはん、おやつをだらだら食べない（ながら食べをすると汚れが口の中に長時間たまり虫歯のもとになります）

みなさんの歯は、少しずつ永久歯に生え変わっている時期ですね。最も虫歯になりやすい時期は、歯が生えてから2～4年間と言われています。正しい方法で歯磨きをして、歯と口を健康に保ちましょう！





すいえい じゅぎょう はず まえ
水泳の授業が始まる前に

たいちょう ととの
体調を整えよう!

水泳は、筋肉が収縮と弛緩を繰り返す全身運動で、血液循環を促進して肺活量や持久力を高めてくれます。関節や骨への負担も小さく、けがが少ない運動ですが、体力を消耗しやすいため、事前に体調を整え、遊泳中の体調不良などにも注意が必要です。



すいえい じゅぎょう まえ かくにん
水泳の授業の前に確認!

目や耳、鼻などに異常はないか

- 細菌やウイルスによる結膜炎を発症している人
- 痛みのある外耳炎や中耳炎を発症している人
- 膿性の鼻水がでる鼻炎を発症している人



体調をチェックする

- 体温を測り、発熱がないか確認しましょう
- 体調不良があれば、保護者の人や先生に相談しましょう



生活習慣を整える

- 水泳の授業に元気に参加するために
- ① 一日三食きちんと食べましょう
- ② 十分な睡眠時間を確保しましょう