

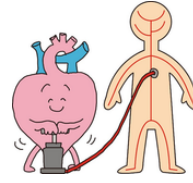
ほんだより 6月

2026年6月吉日
本渡中学校保健室
文責：坂本茉綯

健康診断始まっています！！

心電図検査（1年生）

- 心臓が正しいリズムで動いているかを調べるため



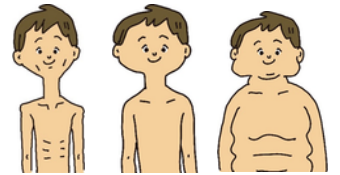
眼科検診（1年生）

- まぶた、まつげ、白目（結まく）や黒目（角まく）などの異常や、目の病気がないかを調べるため
- 見え方に影響がないかを調べるため



耳鼻科検診（1年生）

- 耳・鼻・のどに病気がないかどうかを調べるため



内科検診（全学年）

- 心臓や肺の働きを調べる ●背骨や関節の状態を調べる ●皮ふやのどの状態を調べる
- 顔色や栄養状態を調べる

歯科検診（全学年）

- 歯の状態を調べる ●歯こうを調べる ●歯肉の状態を調べる
- あごの関節、歯並び、かみ合わせを調べる



体育服忘れ内科検診できません

内科検診は、体育服で行います。忘れた人は検診ができませんので忘れず持参してください。保護者の方もお手数ですが、声掛けよろしくお願ひします。



6/1(月)	1年5.6.7組内科検診
6/2(火)	2年1.2組内科検診
6/5(金)	2年3.4組内科検診
6/8(月)	3年1.2.3組内科検診
6/9(火)	3年歯科検診
6/10(水)	1年眼科検診
6/11(木)	1年1.2.3.4組歯科検診
6/16(火)	2年5.6組内科検診
6/18(木)	1年5.6.7組歯科検診
6/19(金)	1年耳鼻科検診
6/22(月)	3年4.5.6組内科検診



保護者のみなさまへ

6月末には、検診結果をお配りします。（歯科以外は異常者のみ通知）

受診が必要な場合は、検診結果を持参の上、お早めのご受診をお願いします。健康な歯を保つためには、定期的な受診が大切です。異常がない人も受診をお勧めします。

6/4~6/10

歯と口の健康習慣

歯の大切な役割

歯には、私たちがものを食べるときに噛んで細かくして飲み込みやすくしたり、胃で消化しやすくしたりする役割があります。また、脳に刺激を与える、言葉の発音を助ける、表情を豊かにするなどの効果もあります。むし歯や歯周病がない健康な歯を保ちつづけるためには、食後の歯みがき、歯科医院での検診や治療などが大事です。

1か月に1回は!

同じ歯ブラシを何か月も使い続けている人はいませんか？ 歯ブラシは毛先が広がると歯にあたりにくくなり、食べかすや歯垢（プラーク）をきちんと落とせなくなってしまいます。そのため、毛先が広がった場合は新しいものに替えましょう。また、もしも毛先が広がっていても、1か月に1回は替えてください。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

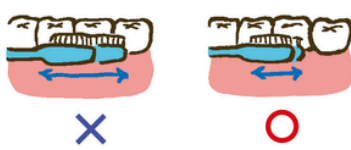
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



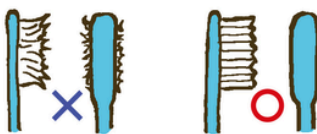
NG 歯ブラシを大きく動かす

→ みがき残しが多くなるので、1~2本ずつ小さく動きに動かしてみよう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つかい慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



♡ちょっとひとこと♡

やる気が出ないときは…やらなければならないと自分でもわかっているのに、やる気が出ない…。誰にでもあることですが、ずーっとやる気が出ない状態が続くのは困りますね。そんな時は、こんな方法を試してみませんか？やる気が出たら、自分を褒めてあげましょう。

- 楽しいことを考える（お楽しみリストを作る）。
- とりあえず、体を休ませる（昼寝をする、お風呂に入る）。
- 大好きなおやつを食べる。
- 「やるぞ！やるぞ！」と自分を励ます。

歯磨きが大切な理由

「歯磨きしなさい」と言われると、「あ～あ、また言われた」「面倒くさいな」という気持ちになっていませんか？でも、歯磨きをサボっていると、やがてイタ～イことになるんです！

むし歯は、「痛い」という自覚症状がないまま、進行するからです。冷たいものや硬いものを噛んで刺激を感じたときには、歯の内部までむし歯が浸透しているのです。

歯周病も危険！気づいたときには、口臭があり、歯肉が弱って歯が抜け落ちる原因になります。

健康で過ごせる「当たり前の毎日」のために、しっかりと歯磨きをしましょう😊