

保健だより6月

No.5 令和8年6月1日
行田市立忍中学校 保健室

6月に入り、雨の日が多い季節となりました。気温差や湿度の影響で、疲れがたまりやすく体調を崩しやすい時期です。毎日の生活リズムを整え、健康に気をつけて過ごしましょう。また、急な暑さで体が慣れず、熱中症になる危険性が高まっています。体育や外で活動する時には水分補給を忘れずにし、熱中症を予防しましょう。また、少しでも体調が悪い日は運動を行わず、体調が悪いと感じたら無理をせず保健室に来てくださいね。

6月の予定

日程	検診名	対象者	時間	準備するもの(こと)
6/11(木)	内科検診②	前回欠席者 1年生 2-2 2-3	9:00~	・半袖ハーフパンツ
6/11(木)	尿検査二次①	該当者のみ	~8:40	・該当者のみ 登校後保健室に持参 ・事前に容器と保健 だよりを配布します
6/12(金)	尿検査一次②	該当者のみ	~8:40	
6/18(木)	尿検査二次予備日	該当者のみ	~8:40	

6月4日~10日は「歯と口の健康習慣」

5月13日(水)に、全学年でFormsを使用し、生活習慣・歯のアンケートを行いました。アンケート結果を踏まえて、保健委員会がタブレットを使い、素敵な掲示物を作成してくれました。「歯と口の健康習慣」では、保健委員会が中心となり、アンケート結果とクイズをお昼の放送で行う予定です。



歯に関する豆知識

★寝る前の歯磨きはなんで大切なの?★

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をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、唾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が、寝ている間は唾液が減るため、寝る前に歯を磨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。

★歯磨きの後のうがいの回数は?★

むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯磨き粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分です。忍中は、アンケート結果より、歯磨き後のうがいを2~3回する生徒が多かったため、今後は意識していきましょう。



忍中の実態~うがいの回数~

