

# 保健だより

令和8年6月5日  
羽生市立東中学校  
保健室

## 歯みがきは 体を守る 最前線



6月4日～10日  
歯と口の健康週間

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。上記のタイトルは、今年度の標語です。今月は歯と口の健康について考えてみましょう。特に「8020運動を進めよう」「一生自分の歯で食べよう」「歯みがきで心と体を健やかに」は、今月みなさんに考えてもらいたいことです。

## ☆東中学校の歯科保健活動☆

保健委員会の生徒を中心に、様々な活動を行っています。

### ①歯と口の健康啓発標語の作成

全校生徒で標語を考えました。次回の保健だよりで良い作品を掲載する予定です。

### ②歯と口の健康に関するポスター・習字の作成

希望者が作成中です。これから希望する生徒は、保健室に用紙を取りに来てください。作成の締め切りは6月19日（金）です。



## 熱中症対策～水分補給について～



熱中症予防として「水分補給をしましょう!」と言われてますが、みなさんはいつ水分補給をしていますか?

たくさん汗をかくこの時期は、運動の前と後で水分補給をすることが大切です。暑さが厳しい日は、のどが渇いていなくても、運動前には水分補給をしましょう。学校では、休み時間には必ず水分補給!と意識しましょう。

## 爪を切りましょう

体育祭が近づいています。また3年生は修学旅行も控えています。みなさんが安全に活動できるよう、各自チェックしてください。

また爪が伸びていると、爪の間から汚れが入ったり欠けたりすることがあります。学校生活は、集団で様々な活動をする場所です。衛生面と安全面から、爪は適切な長さに切りそろえましょう。

## 紫外線対策について

紫外線を浴びすぎると人の健康に影響があることが分かってきました。学校生活で用いるのに適したサンスクリーン剤は以下の条件を満たすものが推奨されます。

- 1 「SPF15以上」「PA++～+++」を目安
- 2 「無香料」「無着色」の表示があるもの

なお、アレルギー等事故防止のため「友達との貸し借りをしない」「時間を守って使用する」等のきまりを守り適切に使用するよう御家庭でも指導ください。

## 健康診断の結果のお知らせ

4、5月に実施した健康診断で、結果を配付した検診についてのお知らせです。生徒の皆さんは、必ず保護者の方に渡しましょう。医療機関を受診する必要がある生徒は、早めに予約をしましょう。

検診項目	配付対象	配付した学年・クラス
視力	B以下の生徒	全学年
聴力	聞こえにくい音があった生徒	全学年
尿検査（一次）	受診した全ての生徒	全学年
歯科	受診した全ての生徒	1-1、1-2、1-3、1-4、 2-1、2-2、若葉
内科	異常があった生徒	全学年

