



保健だより

令和8年7月6日
羽生市立東中学校
保健室

暑さに負けない体づくりを！

いよいよ暑い日が増えてきました。今後、暑い日が続く中で心配されることが熱中症です。熱中症は、自分の生活の仕方できこりにくくすることができます。



①睡眠

しっかりと睡眠をとりましょう。計画的にやることを進めて、睡眠時間を確保しましょう。



②食事

朝食は必ず摂りましょう。暑い時期は、塩分摂取が大切なので、味噌汁がおすすめです。



③水分補給

活動する前に水分補給をすることを忘れずに！喉が渇く前に飲むことがおすすめです。



★youtube

「熱中症を予防しよう- 知って防ごう熱中症-」
独立行政法人日本スポーツ振興センターより

歯と口の健康啓発標語

全校生徒で作成した「歯と口の健康啓発標語」の作品の一部を紹介します。

【1年生】

歯みがきで 未来の笑顔 守ろうよ
歯を守れ 未来のために 今できること
今の僕 過去の僕から 預かる歯
歯みがきで 増える笑顔と 減るむし歯

【2年生】

印象は 態度と礼儀と 歯で決まる
守ろうよ 歯との絆 永遠に
キレイな歯 誰にも負けない 良い笑顔
素敵だね 笑顔の秘訣は きれいな歯

【3年生】

歯みがきで 未来をみがく 自己投資
歯みがきで 守ろう未来の いい笑顔
「あとでいい」 その1回が むし歯呼ぶ

健康診断の結果のお知らせ

今年度の定期健康診断の1学期分が終了しました。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。

検診項目	配付対象	配付した学年・クラス
歯 科	受診した全ての生徒	2-3、2-4、3年生
尿検査（二次）	受診した全ての生徒	全学年
眼 科	異常があった生徒	全学年

★1年生の心臓検診は、結果が届き次第受診した全ての生徒に配布します。

みがき残しが目立つところは？



歯と歯茎の
さかいめ！

歯科健診で多くの生徒がみがき残しの指摘を受けました。特に上記の場所にみがき残しがある人が多かったです。

歯みがきの習慣はついている人がほとんどですが、みがき方に課題があるようです。時間があるときは、鏡を見ながらブラッシングしましょう。

1年生脊柱側弯検診

下記のとおり、実施します。欠席等により受診できなかった場合は、予備日の受診となります。会場への送迎は、保護者の方をお願いします。

日時：令和8年9月3日（木）

会場：第3会議室

時間：9時15分～11時15分

【予備日】

日時：令和8年9月24日（木）

会場：羽生市立西中学校

受付：9時30分～10時00分

夏休みの宿題

「夏休み 歯みがきカレンダー」の宿題を出します。

休み中に生活習慣が大きく乱れることがないように、カレンダーを使ってチェックをしてください。

8月31日（月）に、クラスの保健委員に提出し、保健委員は保健室へ提出しましょう。

