



石岡市立園部中学校 保健室

令和5年6月1日

6月に入り、梅雨の時期となりました。蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあります。天気や気温の変化の影響で、体調を崩す人もいるかもしれません。睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。

## 6月の予定

	日時	実施学年	場所	備考
尿検査	6月7日(水) 〈予備日〉 6月26日(月)	二次検査対象者 一次検査未提出者	8時20分までに 保健室に提出	尿検査の容器がない人は保健室まで取りに来てください。
歯科検診	6月7日(水) 9:30~	全学年	保健室	朝の歯磨きは、丁寧に行いましょう。
眼科検診	6月12日(月) 13:35~	全学年	保健室	問診票を配付しました。ご記入の上、提出をお願いします。 (6月8日〆切)
内科検診	6月14日(水) 13:00~	全学年	男子：図書室 女子：保健室	体操服を用意してください。 保健調査票に記入していただいた内容をもとに検診を行います。



「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。  
ネバネバしていて、うがいでだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。



- ① ごはんをおいしく食べる
- ② 友だちと話したり笑ったりする
- ③ 走ったりボールを投げたりする

答えは全部!

歯は、食べものを細かく砕くのはもちろん、発音を助ける、表情を作る、体のバランスを保つなど、さまざまな役割があります。大切な歯、守ってくださいね。



## 歯周病セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。



**お弁当**

# 食中毒予防のポイント

冷ましてからつめる

盛り付けは  
使い捨てカップに

お弁当箱は清潔で  
乾燥したものを使う

火を通さなくて  
よいおかずも  
できるだけ加熱

卵料理は半熟のところがなく  
まで加熱

生野菜やくだものは  
よく洗い、水気を  
切ってからつめる

増える時期です

**食中毒が**

ペットボトルの  
飲み残しは  
細菌だらけ!?

ゴクゴクッ...ふう～  
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。  
私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するとき必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

今日から始める夏の準備

**汗をかく**  
軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

**暑さに慣れる**  
早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

忘れずに

**水筒**を

水分足りている?

**爪**でチェックしてみよう!

① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

暑さに体を慣らしておこう