



令和7年6月3日
渋谷区立笹塚中学校
校長 濱島 美佐子
養護教諭 志村実紀

気温が少しずつ高くなってきましたが、季節の変わり目で不安定な気候が続いています。みなさんは衣服の調節など上手にできているでしょうか。その日の気候に合わせて上着や肌着を調節し、自分の体の健康を守ってほしいと思います。また、熱中症対策も必要です。体調が悪くなる前に、自分にできる対策をしっかりと行っていきましょう。



6月の健康診断予定

検診項目	月日	時間	対象者	場所
耳鼻科検診	6月5日(木)	8時45分～	全学年	保健室
脊柱側弯検診	6月18日(水)	13時30分～	2年生・対象者	視聴覚室
内科検診	6月19日(木)	13時30分～	1年・2-1・欠席者	保健室

*受診が必要な生徒に、「受診勧告書」を渡しています。受診をした後は学校へ提出してください。

6月中旬より、水泳指導が始まります！

水泳指導が始まる前に、安全に水泳を実施するために、自分自身の健康チェックを行いましょう！



6月4日～10日は「歯の健康習慣」です！

歯磨きは毎日しっかりできていますか。すみずみまで歯磨きをすることは健康な歯を保つ基本です。5月に歯科検診を実施しました。受診のお知らせをもらった人は早めに受診して治療や指導を受けましょう。お知らせをもらっていない人も健康な歯を維持するために、引き続き丁寧な歯磨きを心がけましょう。一生使う大切な歯を自分でしっかり守っていきましょう！

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

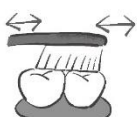


できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

