



令和8年6月2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
腎臓検診予備(最終)	6月5日(金)	8時45分まで	忘れた人	保健室
脊柱側弯検診	6月16日(火)	8時45分～	2年生	視聴覚室

*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、自身の健康チェックを行いましょ!

プールのチェック
 前の日に

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか?
- たくさん寝ましたか?
- 忘れ物はありませんか?
- 爪は短く切りましたか?

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。4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!。お知らせをもらって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!。一生使う大切な歯を自分でしっかり守ってましょ!

歯みがきが大切な理由

「歯みがきなさい!」と言われると、「あ～あ、また言われちゃった」「面倒くさいなあ」という気持ちになっていませんか?でも、歯みがきをサボっていると、やがてイタ～いことになるんです! むし歯は「痛い」という自覚症状がないまま、進行するからです。冷たいものや硬いものを噛んで刺激を感じたときには、歯の内部までむし歯が浸透しているのです。歯周病も危険! 気づいたときには、口臭がして、歯肉が弱って歯が抜け落ちる原因になります。健康で過ごせる「当たり前の毎日」のために、きちんと歯みがきましょ!



知ってる? 歯みがきのNGポイント

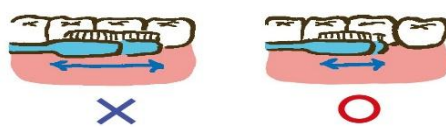
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さくみに動かせてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換ましょ!



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用ましょ!

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!

