



6月

ほけんだより

松江第三中学校
令和8年6月1日発行

体育祭、お疲れ様でした。行事に一生懸命取り組むみなさんの姿、とっても立派でした。結果も大事かもしれませんが、体育祭に向けてクラスや学年で頑張ってきた過程が最も大事だと思います。またひとつ、レベルアップしましたね。今後の学校生活も期待しています！



歯と口の健康週間

6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です。美味しく食事をするためには、口腔内を清潔かつ健康に保つ必要があります。むし歯を防ぐポイントを4つ紹介します。日常で取り入れられるものばかりですので、自分の生活に取り入れてみましょう。歯は一生もの！自分でケアをしていきましょう。

①食後の歯みがき



口腔内に溜まった食べかすは細菌と反応し、むし歯の原因となる「プラーク」を作ります。プラークはうがいで落ちず、放置しているとむし歯になってしまいます。そのため、食後はすぐに歯みがきをして、食べかすを溜めないこと、プラークを落とすことが重要です。学校にも歯ブラシを持参し、給食後の歯みがきを行きましょう。

②砂糖を控える



砂糖は、口腔内の細菌（ミュータンス菌）の大好物です。砂糖が多く含まれるお菓子やジュースは、むし歯がしやすい食べ物のため要注意！食後すぐにうがいをしたり、砂糖をあまり使っていないお菓子を選ぶなど工夫をしましょう。

③歯ブラシは適宜交換



歯ブラシの毛先が1割広がると、歯みがきの効果はなんと2割減... 歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみ出していたら交換のサインです。目安は約1ヶ月。「毎月〇日に交換する」と決めるのもよいですね！

④定期的な受診

毎日ケアをしても、歯の汚れは歯石となっていきます。定期的に受診して、歯医者さんにきれいにしてもらいましょう！



食中毒に要注意

しっかり手を洗おう！

気温や湿度が高くなる6月は、食中毒が増えやすい時期です。見た目やにおいではわからないこともあるので、毎日の予防が大切です。食事の前、トイレの後、外出後には石けんを使って丁寧に手洗いをしましょう。



水筒の扱い方

気温が高い日が続く、みなさん水筒を持参していると思います。水筒は必ず毎日持ち帰り、容器の洗浄、中身の入れ替えを行いましょう。また、友達同士の回し飲みも衛生的にNGです。学校に持ってきている水筒は自分専用とし、細菌が繁殖しないよう清潔にしましょう。



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1	2 モアレ検診 9:00- 1学年 +他学年対象者 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・対象者は体育着登校 ・欠席者は区の機関にて実施 ※別途でお知らせします。 </div>	3	4 歯科健診③ 9:00- 3学年	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

memo

身体測定 : 6/30までに欠席者健診を行います。

校医健診の欠席者対応 : 内科、歯科、耳鼻科、眼科の健診を

受けられなかった場合は、各家庭で指定の医療機関への受診を

お願いしています。別紙の案内に従って、受診をお願いします。

