



# ほけんだより 6月

令和年5月30日  
鹿嶋市立高松小・中学校  
保健室 NO.3

5月末から中学校では衣替え移行期となり、夏服を着る人が多くなってきました。これからの梅雨の時期は、むし暑かったり、急に肌寒くなったり、気温の変化が大きくなります。気温の変化に合わせて、衣服の調節ができるように声かけをお願いします。

また、汗をかく時期でもありますので、水分補給のための多めの水分、汗ふきタオル、ハンカチ、必要に応じて着替え（雨天登校時の靴下等）を持たせるようにしてください。



6月4日～10日 歯の衛生週間

今年の標語は  
「歯をみせて 笑える今を  
未来にも」です。



6月の保健目標 歯と口の健康に気をつけよう

6月の安全目標 梅雨時に安全な生活をしよう

## 今月の保健行事

学童歯みがき大会 (小学校)	13日(木) 対象：5年生
清潔検査(小学校)	7日(金)
交通安全教室(小学校)	14日(金) 2校時 低学年
	14日(金) 3校時 中学年
	14日(金) 4校時 高学年
学校保健委員会 (中学校)	14日(金) 時間：13時～ 場所：調理室
海の安全教室(小学校)	26日(水) 5校時
海の安全教室(中学校)	26日(水) 6校時
学校保健委員会 (小学校)	27日(木) 13時15分～ 場所：調理室

◎学校保健委員会を小中共に実施予定です。今年度はPTA役員の全員にご出席をお願いしています。ご多忙の中、恐れ入りますがご参加いただきますよう、よろしくお願いいたします。

## お知らせ

◎小学校では1日の運動会に向け、練習が始まっています。練習の疲れをとれるよう、早めに寝て体を休ませるようにしてください。

また、朝食は1日のエネルギーのもととなります。朝ごはんを食べて登校するようにしてください。



◎中学校3年生の修学旅行にあたり、健康上心配なことや配慮してほしいこと等ありましたらご連絡ください。

◎5月中、潮来保健所管内で溶連菌感染症が流行していました。急な発熱、喉の痛み等の症状がある時にはご注意ください。

◎健康診断の各検査もほぼ終わり、順次検診ごとに結果をお返ししていきます。結果をご確認いただき、医療機関受診が必要な場合は、早めに受診をしてください。特に、永久歯のむし歯やCO(むし歯になりかけの歯)は早めの受診をお勧めします。受診後は「受診結果報告書」の提出をお願いします。もし、学校で配慮が必要な場合には、担任までご連絡ください。

## 痛くなくても歯医者さんへ～定期検診のススメ～

定期健康診断の歯科検診が終わりました。学校歯科医の先生からは、むし歯のほか「歯肉炎」「歯垢・歯石が目立った」などのコメントをいただきました。また、「みなさん、歯みがきはしているようですが、多くの生徒さんは『十分にみがけていない』ですね」とも…。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とは言え、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがち。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。

