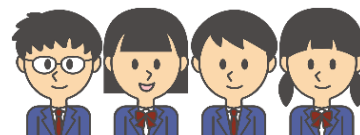


保健だより 笑顔



2026年 6月18日 6月号
一宮市立大和中学校

6月の保健目標は、「口腔衛生について考えよう」です。みなさんは毎日の歯みがきを丁寧にできていますか？将来も自分の歯でおいしく食事ができるよう、今から歯を大切にしていきましょう。

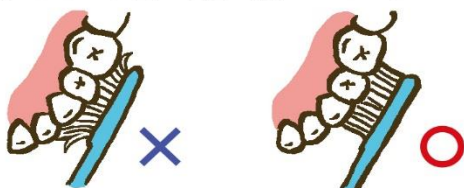
また、先日行われた熱中症予防講座やスマホ・ケータイ安全教室を通して、熱中症の予防やスマートフォンの危険性について学ぶことができました。学んだことを振り返って、安全に学校生活を送りましょう。

6月の保健目標 口腔衛生について考えよう

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

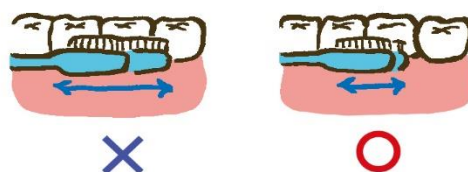
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→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



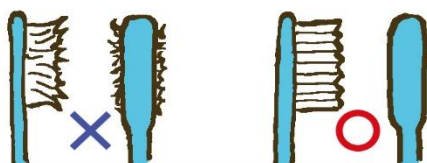
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→みがき残しが多くなるので、1～2本ずつ小さく動きに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

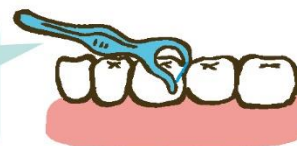
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



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しよう

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！



歯の健康チェック

- ☐ ジュースをよく飲む
- ☐ お菓子を食べる回数が多い
- ☐ 歯みがきを忘れることがある
- ☐ 夜ふかしが多い
- ☐ 歯ぐきから血が出ることもある
- ☐ 歯みがきは1分以内で終わる
- ☐ 歯ブラシの毛先が開いている

チェックが3つ以上の人注意！

チェックが3つ以上の人は、むし歯や歯肉炎になりやすくなっています。

でも大丈夫です。生活習慣は今日からでも変えられます。まずは「これならできそう」ということを1つ決めて続けてみましょう。未来の自分の歯を守るのは、今の自分です。

例えば、

- ・ジュースを飲む回数を減らす
- ・食べた後は必ず歯をみがく
- ・歯ブラシを交換する





5月20日熱中症予防講座を行いました



1年生は、熱中症を引き起こす原因や WBGT、熱中症警戒アラートについて、2年生は、汗の役割と熱中症予防のポイントについて学びました。3年生は、事例を通して熱中症の原因について考え、熱中症予防5か条、身体冷却法について学びました。今回の講座を通して、熱中症にならないためにどうしていくかを考えることができました。

今まであまり水分を摂ってこなかったのでもまめに水分をとりたい。水分だけでなく、スポーツドリンクを飲む。熱中症になったら首筋、足首、わきの下、足の付け根を冷やすということを知った。水分補給は、体を動かす20分前からする。体調の悪いときは体をあまり動かさない。

1年生の生徒の感想

熱中症になるときは蒸し暑いときなので、体育の授業は、しっかり水分を飲もうと思いました。汗をかくときは、体温が調節されているということなので、汗は出した方がいいと思いました。汗は、水だけでなく塩分も失われるので、イオン飲料などもたくさん運動するときには用意しておくことが大事だと思いました。

2年生の生徒の感想

熱中症を予防するために、早く寝てしっかり朝食をとることが大切。部活動をしているときは、水分補給をする時間のときにしっかりと水分をとって予防したい。熱中症予防5か条をしっかり意識して、運動をしたい。部活動が終わったら体を冷却して熱を体の外に出したい。天気予報を見て運動できるか確認していきたい。

3年生の生徒の感想



5月30日第一回学校保健委員会

スマホ・ケータイ安全教室を行いました



多くの保護者に参加いただき、ありがとうございました。

スマホはいろんな情報を調べられたり、見ることができたりして便利なのところもあるけれど、人間関係を崩してしまったり、依存してしまうことがあるというリスクを知りました。人の写真を勝手に撮らない、送らない、拡散しないということをしっかり守って生活していきたいです。また、相手に何か送るときは、その内容は送っても大丈夫か、プライバシーなことが書いていないかを確認して送るように意識したいです。これからもスマホのトラブルに巻き込まれないように気をつけます。

2年生の生徒の感想