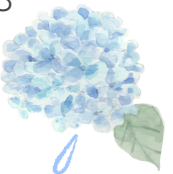


# 保健だより

伊勢崎市立境西中学校

保健室 No.3

令和8年6月



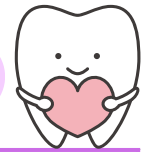
## 梅雨の季節になりました。

雨の日が増え、じめじめした日が続く時期です。

知らないうちに疲れがたまったり、体や心が少し重たく感じたりすることもあるかもしれません。そんなときは、自分のペースを大切にしながら過ごしてみましょう。十分な睡眠や食事を心がけ、心と体を大切にしながら元気に過ごしていきましょう。



## 6月の定期健康診断の日程




日にち	項目	時間	対象学年
9日(火)	耳鼻科検診	13:15~	全学年
10日(水)	歯科検診 ※3日から変更になりました	8:40~	全学年
	内科検診	13:30~	全学年
16日(火)	心臓検診	9:00~	1年生
19日(金)	貧血検査	13:30~	2年生

### ★ 定期健康診断についてのお知らせ ★

- 学校で実施している健康診断は、体の成長や健康状態を確認し、病気や異常の疑いがないかを調べるための大切な検査です。
- 健康診断は生徒のみなさんの**プライバシーや気持ちに配慮**しながら実施しています。心配なことや気になることがある場合は遠慮なく相談してください。
- 学校の健康診断は病気を診断するためのものではなく、病気や異常の疑いがあるかどうかを見つけるための**スクリーニング検査**です。「**受診のおすすめ**」のお知らせを受け取った場合はなるべく早めに医療機関を受診してください。
- 健康診断の結果は、すべての検査終了後に「**定期健康診断の記録**」としてまとめ、終業式の日に通達表とあわせてお渡しする予定です。



6月4~10日は **歯と口の健康習慣** 

4名の作品が  
展示されているので  
スマークを訪れたら  
ぜひ見てください!

伊勢崎佐波

6.5(金)-6.11(木)  
スマーク伊勢崎3階  
パークストリート

歯科保健図画ポスター・啓発標語作品展



歯みがきは  
白い歯を守る  
強い武器

歯みがきで  
未来のスマイル  
守ろうよ

\_\_\_\_\_さん \_\_\_\_\_さん \_\_\_\_\_さん \_\_\_\_\_さん

### 歯の大切な役割

歯には、私たちがものを食べる時に噛んで細かくして飲み込みやすくしたり、胃で消化しやすくしたりする役割があります。また、脳に刺激を与える、言葉の発音を助ける、表情を豊かにするなどの効果もあります。むし歯や歯周病がない健康な歯を保ちつづけるためには、食後の歯みがき、歯科医院での検診や治療などが大切です。

### 1か月に1回は!

同じ歯ブラシを何か月も使いつづけている人はいませんか? 歯ブラシは毛先が広がると歯にあたりにくくなり、食べかすや歯垢(プラーク)をきちんと落とせなくなってしまいます。そのため、毛先が広がった場合は新しいものにかえましょう。また、もしも毛先が広がっていても、1か月に1回はかえてくださいね。