

# 保健だより

令和7年6月2日  
京丹後市立  
久美浜中学校  
保健室

合唱祭がよいよ3日後に近づいてきました。先月中旬より3年生を中心としてインフルエンザ B 型が爆発的に流行しました。ようやく下火になりつつありますが、まだ注意は必要です。また、胃腸かぜの症状の人も見られるので、引き続き感染対策に気を配っていきましょう。

毎日の合唱練習で、のどだけでなく、体や心も疲れていると思います。体調を崩さず、ベストの状態合唱祭当日を迎えられるように、十分な睡眠と栄養、手洗いなど、体調管理をしっかりと行いましょう。

○こまめに水分補給やうがいをして、のどをいたわりましょう。

○頭痛・のど痛・せき・鼻水・くしゃみ・体のだるさ・寒気など、いつもと違うかぜ症状がみられた場合は、早めに安静にして、ひどくならないようにしましょう。

→ ☆かぜ症状がある人は合唱練習中もマスクを！  
☆発熱していないかチェック！

食中毒も感染症も  
予防は手洗いから



知っとこマイデータ

わたしの平熱は

°Cです。

元気な日の朝に測っておこう。  
体調管理の基本です。



## 6月の保健行事

3日(火) 尿検査二次 〈 該当者 〉

4日(水) 尿検査二次予備日

10日(火) 眼科検診(全学年) 14:20~

19日(木) 歯科検診(全学年) 8:50~

24日(火) 心臓二次検診 〈 該当者 〉 11:25~



今年のテーマ

『 歯みがきで  
丈夫な体の基礎づくり 』

- ハチマルニイマル
- ① 8020運動を進めよう  
(80歳になっても、20本の歯を保とう)
  - ② 一生自分の歯で食べよう
  - ③ 歯みがきで心と体を健やかに

という3つの目標で、全国的にいろいろな取り組みが行われます。

※歯みがきをきちんと口の中をきれいにすることは、感染症の予防にもつながりますよ！

定期的にも歯をチェック!

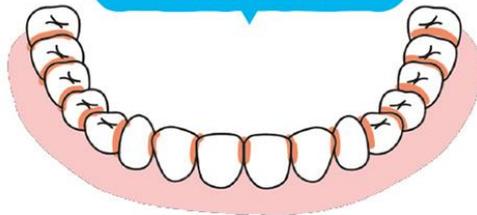


治療から予防へ発想の転換

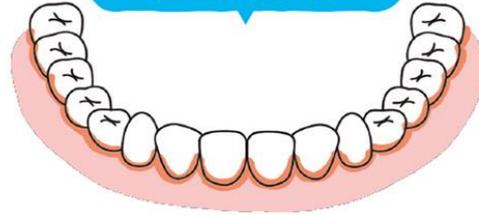
# ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。

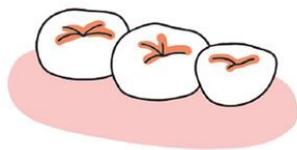
歯と歯の間



歯と歯肉の間



奥歯のみぞ



歯の裏側



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！ 歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！

## 7つのまちがいさがし

保健室前にも貼ってあります。（答えも）

