

保健だより

令和8年6月2日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

合唱祭がいよいよ2日後に近づいてきました。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、ベストの状態に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。

食中毒も感染症も
予防は手洗いから



6月の保健行事

- 2日(火) 尿検査
- 3日(水) 尿検査予備日
- 9日(火) 歯科検診追加検診〈前回欠席者〉
- 16日(火) 心臓二次検診〈該当者〉 15:00~
- 18日(木) 耳鼻科検診(全学年) 10:30~
- 22日(月) 尿検査二次 〈該当者〉
- 23日(火) 尿検査二次予備日

今日忘れてしまった人は、明日必ず提出しましょう。

保護者の方へ

先週、歯科検診の結果を全員に配付していますので、ご確認ください。



6月4日~10日

歯と口の健康週間

今年のテーマ

『 歯みがきは 体を守る 最前線 』

- 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！

しっかり予防

しっかりケア

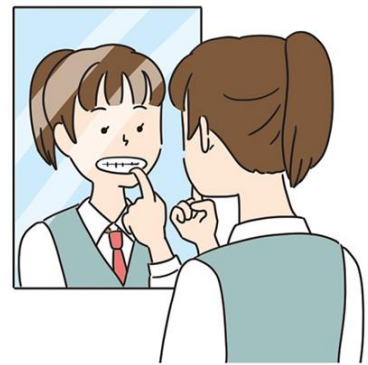
ストップ・ザ・歯肉炎



歯肉炎になっていませんか？ 歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり、歯みがきや食事のときの刺激によって歯肉から出血したりします。歯と歯肉の間隙（歯肉溝）に歯垢（プラーク）がたまるのが主な原因です。

歯肉炎が悪化すると、歯槽骨（歯を支えている骨）が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。そうなったら、大変です！

歯肉炎は、丁寧にブラッシングをすることで改善します。ふだんから歯肉の色（うすいピンク色が正常）や状態（ぶよぶよしたり、腫れたりしていないかなど）をチェックして、予防とケアに努めましょう。



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）

