

# ほげんだよん 6月

令和8年6月1日 豊島区立西巣鴨中学校



まもなく体育の授業で水泳指導が始まります。1学期だけ実施する授業なので、体調を整え、安全に気を付けながら受けてほしいと思います。



爪は短く切りましょう

## 6月の保健目標

びょうき そうきちりょう  
病気の早期治療をしよう

- 眼科検診は6月4日(木)に行います。疾病異常の疑いがある人には、水色の「お知らせ」を渡します。
- 耳鼻科検診は4月に行いました。黄色の「お知らせ」を渡されたけれども、まだ受診していない人はできるだけ早く受診して、診断票を提出しましょう。なくしてしまった場合は再発行しますので、保健室へご連絡ください。

## プール学習を安全に 想像してみよう

準備たいそうをしないと…?

急につめたい水に入ると体がびっくりして筋肉がちぢみ、動かしにくくなることもあるよ。体をよくほぐそう。



プールサイドを走ると…?

ぬれていてとてもすべりやすいよ。転んでケガをしてしまうかも。ゆっくり歩きましょう。



プールに飛びこむと…?

プールの底に頭を打ったり、友だちにぶつかったりして、命に関わるケガになることも。飛びこみは絶対にNG。



危険は他にもあるかも。

「あぶない!」を想像して正しく行動し、安全で楽しいプールの授業にしよう。



6月4日~10日は  
歯と口の健康週間



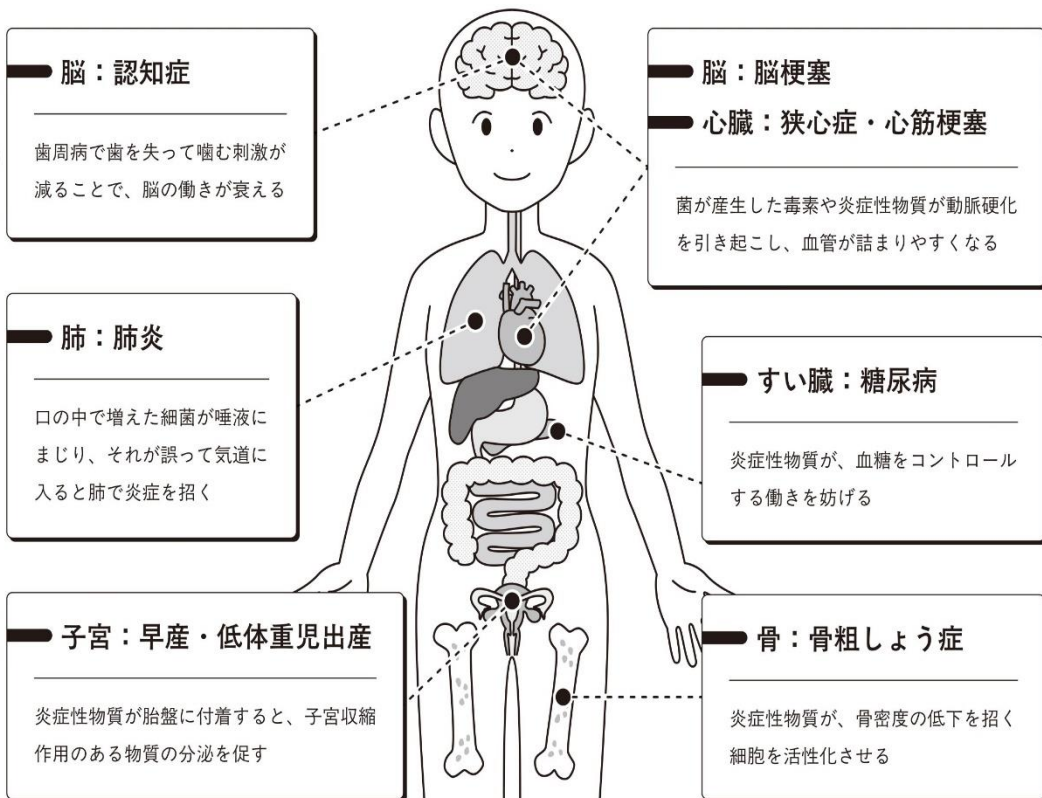
# 歯を守ることは全身を守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす **歯周病**。

実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は  
歯ぐきから広がり  
全身をむしばむ

歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。



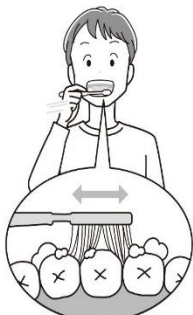
## 歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

### セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

- 鉛筆を持つように軽くにぎる
- 小刻みに動かして1本1本みがく
- 鏡で汚れを確認しながらみがく



### プロケア

#### 歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。

#### 歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう