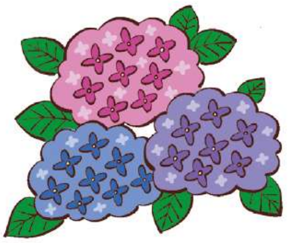
愛川東中学校
保健室
Ｎｏ．４
2026.５.29

いよいよ梅雨の季節が近づいてきました。梅雨時は、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が急上昇することもあり、このような天気や気温の変化に対応しきれず、熱中症など体調を崩しやすい時期でもあります。
「しっかり朝食」「たっぷり睡眠」「こまめに水分」で体調管理に努めましょう。



6月の健康診断

健康診断	日　時	対　象
内科検診	6月　２日（火）13:30～	２年生
耳鼻科検診	6月　４日（木）　8:45～	１年生
眼科検診	6月　５日（金）13:30～	全校生徒
内科検診	6月　９日（火）13:30～	３年生
歯科検診	6月１１日（木）　8:45～	３年生＋２年３･４組

おうちの方へ

色覚検査のお知らせ

先天性色覚異常とは、色が全くわからないわけではなく、色によっては見分けにくかったり、似て見えたりします。日常生活ではほとんど不自由はないといわれています。これは生まれつきのもので、色の見え方・感じ方にも個人差があります。男子ではおよそ２０人に１人（５%）、女子ではおよそ５００人に１人（０.２%）の割合でみられるといわれています。
色覚検査は現在、健康診断の必須項目ではありませんが、希望者は学校で検査をすることができます。検査を希望される場合は、保健室までご連絡ください。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。

- 軽い力で えんぴつ持ち
- こきざみに 動かす
- 歯ブラシの毛先を 歯の面にあてる
- 鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする

歯や口の健康を守るのは チーム戦

メンバー 1
歯みがき
毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

メンバー 2
だ液
よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー 3
歯医者さん
予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。

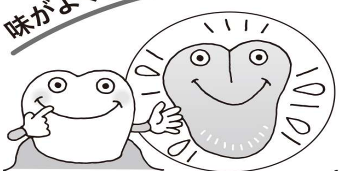
メンバー 4
免疫力
正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？

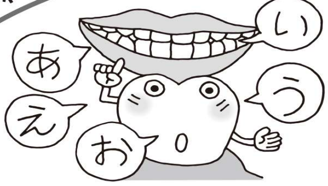
クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする

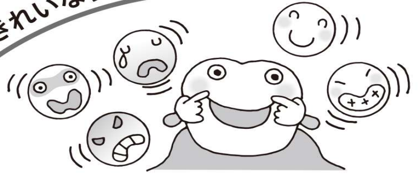
味がよくわかるようにする



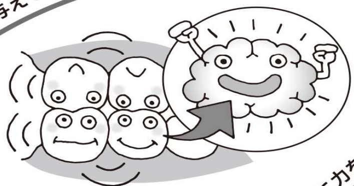
きれいに発音できるように助ける



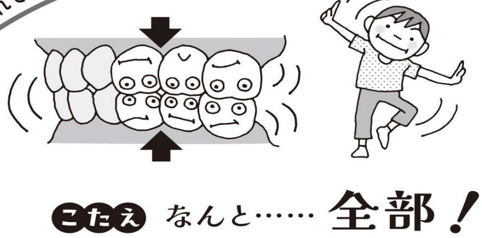
きれいな表情をつくる



脳に刺激を与えて頭が働くようにする



体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



顔の形を整える

こたえ なんと…… **全部！**