



# ほけんだより6月号

令和7年6月2日  
高岡市立高陵中学校  
保健室

もうすぐ「梅雨」の季節です。この雨、自然界の植物や動物にとっては豊かな恵みで、とても大切なものです。例えば6月に咲く花として有名なアジサイですが、大きな葉っぱがたくさんあるので、雨が降らないと乾いてしまい元気がなくなります。雨の恵みを受けて様々な色で楽しませてくれるアジサイの花を見ながら、気分をコントロールして、心も体も元気に「梅雨」を乗り切りましょう。



今月もたくさんの検診があります  
受け方を守って、スムーズに検診ができる  
ようにしましょう。

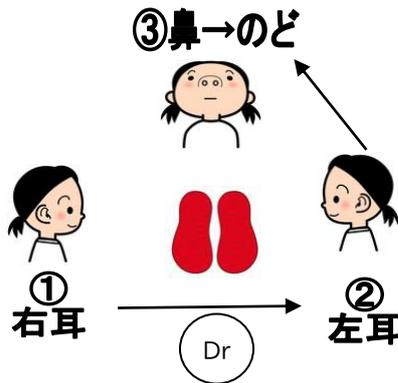


## 耳鼻科検診



受け方

☆ ①→②→③の場所へ移動して、それぞれ足形の上で先生に診てもらう



検診項目	実施日	対象学年
聴力検査	2日(月)	1年生
	4日(水)	3年生
	18日(水)	2年生
脊柱側弯2次検査	5日(木)	該当者のみ
歯科検診	11日(水)	1年生
耳鼻科検診	12日(木)	2年生・1年1組 1年2組
	19日(木)	3年生・1年3組
尿検査予備日	4日(水)	未提出者

※ 尿検査を予備日に提出できなかった場合は、保護者が高岡市医師会臨床検査センターへ提出してください。

## 聴力検査

受け方



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。  
歯周病（歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気）に、日本人の80%がかかっていると言われています。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて、自分の歯のみがき方を見直してみましょう。

# 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

※「健」イラスト集より

## 気になる **口臭** 原因は…？

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいませんか。

口臭の主な原因は、舌の上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

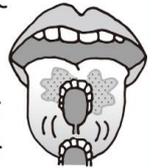
舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。



### 舌の掃除方法

もしも舌苔がたまってる人は、次の方法で掃除してみましょう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す



## 梅雨時も安全に過ごすために

梅雨に入ると雨の日が続き、じめじめと湿気が多くなります。梅雨時も安全に過ごすために、次のことに注意しましょう。



## 転倒事故が起こりやすい時期 / 雨の日は **ココ** に注意！

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。外出時はこんなところにも注意してあげてください。

足元は  
濡れていませんか？

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの雫で特に入口付近は濡れていることがあります。



靴の底は  
すり減っていませんか？

滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかりと固定されているかどうか、チェックを。



自転車でヘルメットを  
つけていますか？

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。

