

ほけんだより6月

令和8年6月1日（月）
台東区立駒形中学校
養護教諭 吉永光沙

新年度が始まって約2か月。学校の生活リズムをつかめてきた人も多いかと思います。

6月は1年の中でも体調を崩しやすい時期。体がまだ暑さに慣れていないため、自分でも気づかないうちに疲れがたまりがちです。早寝・早起き・朝ご飯で、ジメジメにも負けず、今月を元気に過ごしましょう！

歯科検診、結果はどうだった？

自分の口の中をのぞいてみよう！

～鏡でチェック！自分の歯や歯ぐきを見てみよう～

先月行われた歯科検診の結果お知らせをもらった生徒もいると思います。「紙をもらわなかったから関係ない」と思っている人も、自分の歯の健康状態を振り返るチャンスです。



「むし歯なし（紙をもらわなかった）」だった人

素晴らしい！歯磨きがしっかりできている証拠です。でも、中学生になると部活や塾で生活リズムが変わり、疲れて歯磨きをせす寝てしまったり、お菓子をダラダラ食べたりなどで、急にむし歯が増える人もいます。今の良い習慣をキープしていきましょう！



「要受診（むし歯・COなど）」の紙をもらった人

「まだ痛くないから大丈夫」と思っていないですか？実は、すごく初期のむし歯（CO）なら、歯医者さんで指導を受けて丁寧な歯みがきを続ければ、削らずに自然に治る（再石灰化する）こともあります。むし歯は放置しても回復せず、進行するのみです。早めに受診しましょう！



今月は運動会！…あなたの体、夏モードになっていますか？…

暑い日は汗をかくことで体の表面を冷やし、体温を下げます。

しかし、汗をかかない時期が終わり、急に暑くなると、うまく汗をかけず、体を冷やすことができません。これが、この時期に起きる熱中症の原因のひとつです。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかり



汗をかいたらこまめに水分補給

熱中症は、悪化すると命に関わることも。

自分の命を守るためにも、汗をかく活動を増やし、こまめに水分補給をして、運動会までに体を夏モードにしましょう！

健康診断についての連絡

※未検査の項目がある人は、6月30日までに受診をお願いします。
受診済みの方は、結果の提出をお願いします。

【尿検査の結果について】

尿検査1次について、異常の無かった生徒には結果を配布していません。

尿検査2次については、異常の有無にかかわらず、結果を配布します。

【各健診の治療勧告について】

治療勧告のお知らせをもらった人は、早めに受診して治療してください。

