

# 6月ニコニコエブリデイ

令和7年度  
長久手中学校  
保健だより

6月に入り、気温や湿度が高い日が多くなりました。今年の夏も暑くなることが予想されています。今のうちから、規則正しい生活を意識する、適度に休憩をとる、水分補給をこまめにするなどして、熱中症を予防していきましょう。

## 6月保健目標：歯の健康について考えよう

毎年、学校では歯科検診が行われます。昨年度の結果を見てみると、長久手中学校の「未処置歯のある者」の割合は **10.1%** でした。これは、約 10 人に 1 人がむし歯を持っていることを意味します。ちなみに、他の中学校では 1～2% 程度の割合です。

「未処置歯のある者」とは、むし歯があるけれども治療を受けていない状態のことです。学校の歯科検診は、むし歯などの異常が疑われる人を見つけるためのものであり、必ずしもむし歯が確定しているわけではありません。しかし、「むし歯かもしれない」と思ったら、早めに歯医者さんでしっかりと診てもらうことが大切です。

歯科検診の結果を受け取ったら、内容を確認し、「**要受診**」の欄に○がついていた場合は、早めに歯医者さんを受診しましょう。受診後は、**受診報告書**を学校へ提出してくださいね。



### 中学生のむし歯予防のための基本的な取り組み

#### 1. 正しい歯磨き習慣の定着

- ・ フッ素入り歯磨き粉の使用： フッ素は歯の再石灰化を促進し、むし歯の予防に効果的です。
- ・ 食後の歯磨き： 食後 30 分以内に歯磨きを行うことで、食べ物の残りカスを取り除き、むし歯のリスクを減少させます。
- ・ 歯ブラシの選択： 毛先が柔らかく、細かい部分まで届く歯ブラシを選ぶと効果的です。

#### 2. 食生活の見直し

- ・ 間食の回数を減らす： 特に甘いお菓子や飲み物は、むし歯の原因となる酸を生成しやすいため、摂取を控えめにします。
- ・ 食後の水分摂取： 食後に水を飲むことで、口内の酸を中和し、歯を守ることができます。



#### 3. 定期的な歯科検診の受診

- ・ 半年に一度の歯科検診： 早期にむし歯を発見し、進行を防ぐために定期的な検診が推奨されます。
- ・ 歯科医師からの指導： 歯磨きの方法や食生活の改善点について、専門的なアドバイスを受けることができます。



## あなたのストレス解消法はなんですか？



先月みなさんにおしえてもらったストレス解消法をの一部を紹介します。中には、「プチプチをつぶす」「気持ちを（ノートなどに）書く」などの新しい意見もありました。「泣ける映画などを見ておもいっきり涙を流す」のもお勧めです。

みんなのストレス解消法も参考に、ストレスと上手につきあっていけるといいですね。

保健室でも話を聞くことができるので、気軽に声をかけてくださいね。

### 【みんなのストレス解消法】

- 好きなことをする（趣味、推し活など）
  - 音楽を聴く      • 寝る      • ゲーム
  - スポーツ、体を動かす      • 話す、相談する
  - 動画を見る      • 本や漫画を読む
  - 遊ぶ      • ペットと遊ぶ
  - 歌う、叫ぶ      • 買い物
  - 食べる      • お風呂
- など



## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

## 保護者の皆様へ



### 【健康診断の結果について】

検診で異常や所見があった場合のみ、『受診のすすめ』を配付させていただきます。用紙を受け取らなかった場合は「異常なし」です。用紙を受け取られた場合は、速やかに専門機関での相談や受診をお願いします。すでに受診中の場合は、その旨を保護者の方で記入して学校へご提出ください。

内科検診・歯科検診・尿検査を学校で受けられなかった場合は、受診用の用紙をお渡ししています。こちら、速やかに校医の病院（尿検査は指定はありません）で受診していただき、結果を学校まで提出ください。こちらは、**6月30日が最終締め切り**となっております。お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

※ 学校で行う健康診断は集団で行うスクリーニング検査（異常がないかどうかを振り分ける検査）のため、医療機関で受診し「異常なし」と診断される場合があります。ご了承ください。

### 【スポーツ振興センターについて】



学校の管理下においてお子様がけがをされた場合は、日本スポーツセンターの対象となります。病院を受診される際には、スポーツ振興センターの書類の入った封筒をお渡ししておりますので、お子様を通じて養護教諭までお気軽にお申し付けください。また、継続しているお子様のけがにつきまして、月をまたぐ際に追加で書類が必要な場合も同様にお申し付けください。

※ スポーツ振興センターの災害給付は申請制です。申し出や書類のご提出が無い場合は、手続きができませんのでご了承ください。また、申請期限は、災害発生から2年以内となっております。お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。