



令和7年6月17日
板橋区立板橋第五中学校
校長 太田 繁伸
保健室

梅雨の合間に猛暑日予報も出ており、蒸し暑さが体に堪える時期になりました。保健室では頭痛や気持ち悪さを訴えて来室する人が多くなりました。保健室のベッドで休んでいる様子を見ると、“睡眠不足かな？”と感じるケースが多いです。普段から就寝時間を決めて、十分な睡眠をとることが、これからの暑さ対策にもつながります。こまめな水分補給もかせけないので、毎日水筒を忘れないようにしましょう。



6月保健目標 歯を大切にしよう

歯科検診後、虫歯や歯垢があった方にはお知らせを配布しました。その後すぐに歯科受診をして『受診連絡票』を提出してくれた人が多かったです。ありがとうございました。なかなか予定が合わずまだ受診が済んでいない人は、ぜひ夏休みを利用して歯科通院してください。

歯科校医の岡本先生から「板五中の生徒は、今年度、歯の衛生管理ができている人が多かった」「もう少しブラッシングを一生懸命したら良いなという人もいたので、歯みがきを頑張ってほしい」とコメントをいただきました。



大事な歯を守るためには、歯みがきのほかに、食生活も大切になります。甘い物や、ハンバーガーなどのジャンクフードは虫歯の原因になりやすいので、食べ過ぎは禁物。代わりに果物や、野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。日々の積み重ねで自分の歯をずっと守っていきましょう。

裏面の「むし歯菌元気度診断」をぜひやってみてください。7年生には、『口の中の健康サイン』パンフレットも配布しましたので、ご家庭で読んでください。

～プール前の健康チェック～

学校では水泳指導が始まりました！にぎやかに泳いでいる姿を見ると、こちらも嬉しくなりますが、健康チェックがとても大切です。「十分な睡眠」「朝ごはんをちゃんと食べる」「爪を切っておく」のを忘れないようにしましょう。目・耳・鼻に病気がある人でまだ受診が済んでいない人は、早めにお医者さんに相談してください。

覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

- 準備運動をする
- プールサイドを走らない



- タオルの貸し借りをしない
- 飛び込まない
- ふざけない
- 無理をしない

むし歯を防ごう

口の中の
むし歯

菌

元気度

診断

食べやめかめるのや、歯磨きはこもり
誤したり、いらいな状態をしないで、
るのも歯のなかへ。そんな大切な歯は
るまふになつてしまつたのだから、
この診断で口の中にあるむし歯の元気
度をチェックしてみよう。

スタート!

定期的に歯医者さん
に行っている



いいえ

ごはんは
よくかんで食べる



いいえ

歯ブラシは
1カ月に1回かえる



いいえ

ごはんの後は
歯みがきをする



はい

歯をみがくときは
鏡でチェックしている



いいえ

ごはんは
テレビやタブレットを
見ながら食べる



はい

寝る前は
必ず歯みがきする



はい

甘いものをよく飲む



いいえ

おかしをよく食べる



はい

元気度
10%



歯に優しい生活ができているから
むし歯菌はへろへろ。でも油断は
禁物。今の生活を続けよう。

元気度
60%



むし歯菌はちよつと元気かも。
むし歯になりにくい生活まであと
少し。できることから始めよう。

元気度
100%



大変! むし歯菌は元氣いっぱい、
むし歯になるのは時間の問題。
まずは正しい歯みがきから!

歯を守るためにむし歯の診断をして生活を振り返り、むし歯を防ぎましょう。