



令和8年6月23日
板橋区立板橋第五中学校
校長 太田 繁伸
保健室

蒸し暑さが体に堪える時期になりました。学校は期末考査も終わり、日常のにぎやかさが戻ってきました。保健室では、暑さに慣れていなくて体調を崩した人や、プール後に寒さを訴えて休養する人が多い印象です。家では十分な栄養と休養をとってくださいね。こまめな水分補給もかせないので、学校に毎日水筒を持ってくると、手洗い後や汗拭きに使うタオルを忘れないようにしましょう。



歯科検診結果について

先週、「歯科検診結果のお知らせ」を配布しました。当日欠席だった生徒には、「学校歯科検診の案内」を配布しております。各クラスとも10名以上“異常なし”の生徒もいました！毎日のセルフケアと、歯科医院での定期的なチェックを組み合わせ、虫歯や歯周病にこれからも気をつけていきましょう。学校がある日の通院が大変な人は、夏休みに受診するよう今から計画を立ててくださいね。

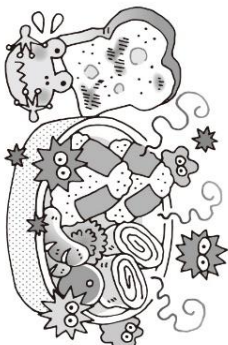
昨年度の板橋区内の中学校の『歯科疾患治癒後の受診状況調査結果』によると、板五中は22校中受診率10位でした！また、本校の平均受診率は40%で、1番受診率が高かったのは7年生で 59.3%という結果でした。今年度も、歯科受診が終わったら、「歯科受診連絡票」を学校に提出してくださいね。◎7年生には、『口の中の健康サイン』パンフレットも配布しましたので、ご家庭で読んでください。



この季節は
気を付けて

梅雨あるある

食べものが傷みやずい



食中毒に注意。菌を
つけない・増やさな
い・やつつけるが基
本です。

梅雨型熱中症が増える

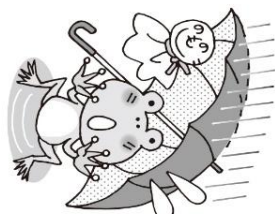
湿度が高いと汗が蒸
発せず体内の熱を逃
せません。それほど
暑くない日も要注意。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、
事故が増えます。車
の運転手から見えや
すいように明るい服
装で。



濡れた床がすべる



建物の入口や道端の
マシホールなど、思
わぬところでケガを
すること。

気圧がづらい

天候が安定しないと、
自律神経が乱れがち
に。規則正しい生活
で整えましょう。



ケガ、体調不良が増える梅雨。
自分で危険を予知して
動けるようになると良いですね！

歯のホソネ



犬歯です。
歯みがきのとき、ほくそ
飛ばさないでください

意外とみがき残す場所です。みがく順番を決めておきましょう。

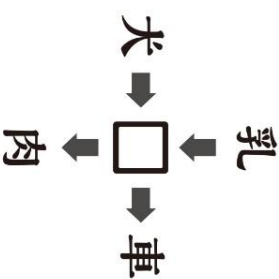
前歯です。
表だけじゃなくて
裏も見てください



前歯の裏にたまった汚れは歯ブラシを縦にしておき出しましょう。

みがきやすい場所・みがきにくい場所は
人によって違います。口の中を鏡で覗くと、
他にも本音が見えてくるかも。

□に入る漢字は何？



答えは 歯 ……………

歯科検診の結果はどうでしたか？ もし気
になることがある場合は、早めに歯医者
さんへ行けば、治療の痛みや治療費も少な
く、早く治すことができますよ。