



ほけんだより 6月号



令和7年6月3日
北区立堀船中学校
保健室

あじさいの咲く季節になりました。雨や曇りの日など天気が不安定になると、頭痛や体のだるさを感じることがあります。これは、気圧や気温の変化が体に影響していることが考えられます。適度な運動やぬるめのお風呂に入ること、耳をつまんで30秒ほどやさしく引っ張ることで症状の緩和・予防につながるそうです。体調が優れないときは、天気予報をチェックしたり、水分補給を心がけたりして、自分の体調に合わせた対策を工夫していきましょう。



6月の保健目標

～歯と口の健康を守ろう～



～見て、触って、歯肉の状態をチェックしてみよう～

歯磨きが不十分だったり、甘いものを食べ過ぎたりすると、溜まった歯垢から細菌が増えて、歯肉炎を発症する可能性が高くなります。歯肉炎は最初、痛みがほとんどないことが特徴ですが、日頃から歯や歯茎の状態をチェックしたり、適切に歯磨きをしたりすることで、赤みや出血を改善することができます。みなさんの歯肉はどんな色や形をしていますか。下の4つのポイントを日常的に意識することで、歯肉炎の早期発見や予防につながります。

① 歯肉の色はどっち？



A. 薄いピンク色



B. 濃い赤色



薄いピンク色が望ましいです。健康な歯茎にはみかんの皮のようなブツブツがあります。

② 歯肉の形はどっち？



A. きれいな三角形

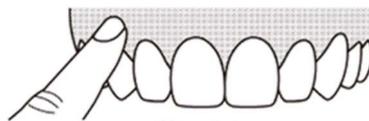


B. 丸みを帯びた三角形

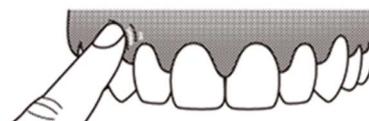


きれいな三角形が望ましいです。歯と歯の間は先端に向かって三角形に尖っています。

③ 歯肉に触れるとどんな感触？



A. かたい

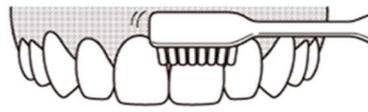


B. プヨプヨしてやわらかい



かたいのが望ましいです。張りがあって歯に密着しています。

④ 歯磨き中に出血する？



A. 出血しない



B. 出血する



出血しないのが望ましいです。歯を磨いて出血する場合は、注意が必要です。



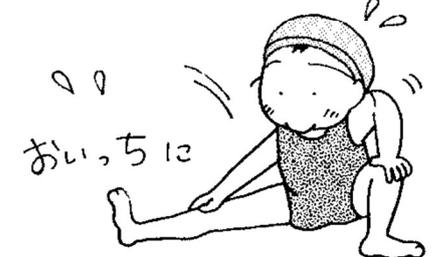
健康な歯を保つために必要なのは、毎日の歯磨きと歯医者でプロのケアを受けることです。歯医者では、適切な歯磨きの仕方などもアドバイスしてもらえるので、定期的を受診することが大切です。

～令和7年度の身体計測の結果～

堀船中学校と全国の結果を比較すると、身長、体重ともに全国の平均を上回っていました。平均値は目安ですが、今の自分の成長の様子を知る手がかりにしてみてください。

		男子			女子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
堀船中 (令和7年度)	身長 cm	156.1	162.2	168.2	152.9	156.8	157.2
	体重 kg	50.7	54.2	57.2	46.5	48.3	51.0
全国 (令和5年度)	身長 cm	154.2	161.1	166.0	152.3	155.0	156.4
	体重 kg	45.8	50.6	54.9	44.5	47.6	49.8

もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう 

<p>病気がある人は主治医に相談しよう</p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p> 	<p>体を清潔にしておきましょう</p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p> 	<p>睡眠を充分にとりましょう</p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p> 
<p>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p> 	<p>朝食・昼食をきちんと食べましょう</p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p> 	<p>準備運動をしっかりとやりましょう</p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p> 

～保護者の方へ～

4月から続いた健康診断が5月で終了しました。受診のお知らせをお渡ししたお子様は、早めに病院を受診するようお願いいたします。受診後は学校にお知らせをご提出ください。

健康診断を欠席した場合には、病院で受診の上、お知らせを6月30日（月）までに学校にご提出ください。