



令和7年 6月  
岩国市立 錦中学校  
保健室

こんにちは！梅雨に入りましたが、紫陽花が美しく咲き、軽快な雨音が学校にひびきわたっていますね。雨が降る日が続いても、錦中のみなさん毎日笑顔で、楽しそうにいろいろなお話をしてくれるので、教員みんなも元気をもらっています！これから暑い日が続きますが、少しずつ体を暑さに慣らし、みんなで楽しく夏を過ごしましょうね！

## 6月の保健目標

## 梅雨時期の健康管理に努めよう

### ☆すこやかにしきチャレンジについて☆

今年も[すこやかにしきチャレンジ]を行います！みなさんは、お家にいるとき、ゲームやスマホなど、画面を見ることが多いのではないでしょうか？画面ばかり見ていると、睡眠不足や体力・視力の低下、依存症など、心と体に悪影響が及ぼされます。この[すこやかにしきチャレンジ]を通して、少しでもスマホを触らない時間を増やしたり、生活リズムを整えようとしたして、心身の健康を意識した生活ができるようになってほしいと思っています。

#### ★ [すこやかにしきチャレンジ] の取り組み方★

Step 1：自分にあった目標を決めよう！

Step 2：6/17(火)から1週間チャレンジ開始！

Step 3：自分のチャレンジを振り返ろう！



### 水泳の授業が始まります☆



もうすぐ、水泳の授業が始まりますね！今年は、例年と違い、全校生徒が一緒に水泳の授業をすることになりました。人数が増えると良い刺激になり、より楽しく学習することができると思います。しかし、水泳の授業は、命に関わることもあるので、水泳学習を楽しむためにも、前日にやるべきことを確認し、プールでの約束をしっかりと守りましょう！

#### プールの前の日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



#### 覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないときがあります。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。



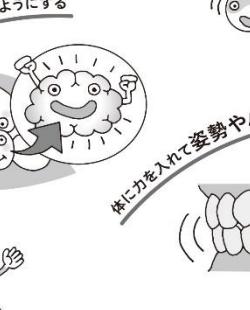
- ⚠ タオルの貸し借りをしない
- ⚠ 飛び込まない
- ⚠ ふざけない
- ⚠ 無理をしない
- ⚠ 準備運動をする
- ⚠ プールサイドを走らない

# ✿歯の役割について知っていますか？✿

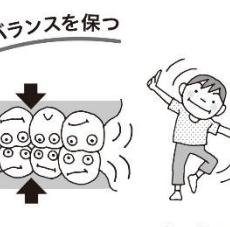
## ◆クイズ◆歯の役割はどれ？



きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



脳に力を入れて姿勢やバランスを保つ



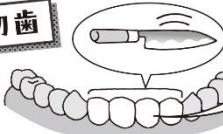
顔の形を整える



こたえ なんと……全部！

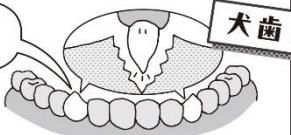
— それぞれの歯にも —  
特徴と役割があります

切歯



食べものをかみ切るのが得意だよ

前のほうにある平べったい形の歯です



犬歯



食べものを切り裂くのが得意だよ

刺さりやすいように先がとがっています

臼歯



食べものをすりつぶすのが得意だよ

奥のほうにある歯で、かみ合う部分が広くなっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？  
それぞれの役割を果たせるように使っているか、食事の際に注目してみましょう。

## ✿歯科検診の結果からわかったこと✿

4月に行った歯科検診の後に、学校歯科医さんと「中学生になると歯肉炎が増える」という話題になりました。なぜ中学生になると、歯肉炎が増えるのでしょうか？学校歯科医さん曰く、「歯をきちんと磨けていないことが多い」とのことでした。そのため、歯肉炎にならないために大切なことをお伝えするので、実践してみてください！

### ？歯肉炎とは？

歯と歯ぐきの間の隙間に汚れがたまることが主な原因となり、歯ぐきに炎症が生じる病気のことです。歯肉炎を発症すると歯ぐきが赤く腫れた状態になり、炎症が強くなると、歯磨きなどの些細な刺激で歯ぐきから出血しやすくなります。

また、歯肉炎が進行すると、歯を支える骨まで炎症が及ぶ歯周病となります。



歯肉炎・歯周病にならないために…

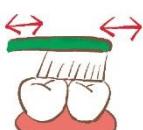
### ② 「毎日の歯みがき」で歯垢をしっかり落とす！

【歯垢】は口の中で細菌が増えて白くネバネバしたもので、唾液や水では流れないので、歯磨きをして取り除きましょう！

できているかな？

### 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でもむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



### ① 定期的にプロに診てもらう！

どんなに丁寧に歯を磨いても、落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行き、汚れを落としてもらいましょう！

