



ほげんだよりの月

令和6年6月
岩国市立岩国中学校

イラスト:美術部

みなさんはどんなお花が好きですか？この時期から咲き始める色とりどりの紫陽花は私の好きな花の1つです。季節が少しずつ春から夏に変わっていくのを気温でも、周りの草花の様子でも感じ取れますね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあるので、体調管理に気をつけて、6月を乗り越えましょう♪

暑さに備えた

体づくりをしよう

体を暑さに慣らすことで、暑さに強くなります。みなさんが日常生活でできそうな3つを紹介しているので、できることから取り組んでみてください。



① 軽い運動をする



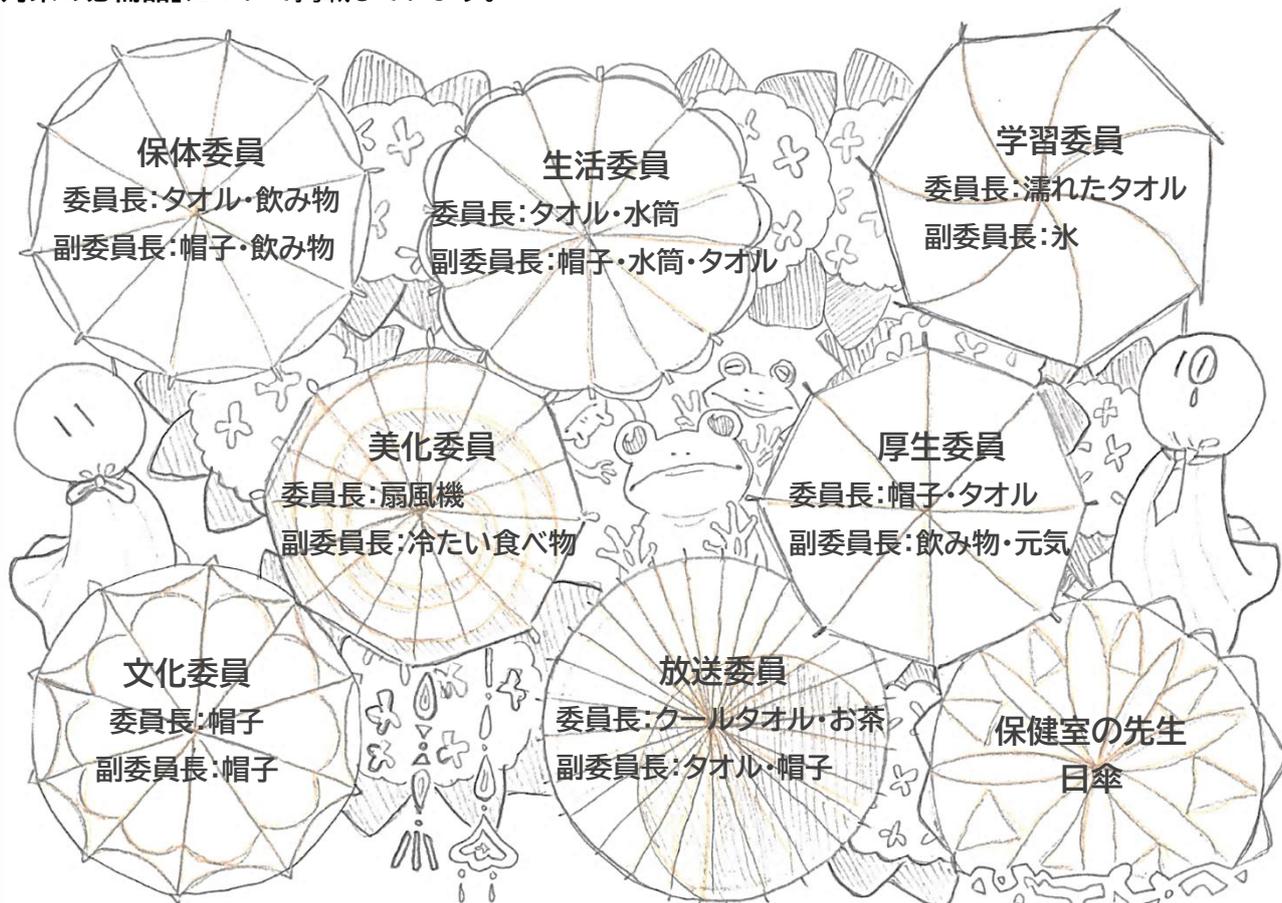
② 湯船につかる



③ 冷房の温度は高めにする

暑さ対策の必需品？！

保体委員長・副委員長と今月のほげんだよりの内容について話していたところ、「暑い時期のみんなの工夫が知りたいよね。」「いつも岩国中を引っ張っている委員長達に聞くのはどうだろう？」というアイデアが出ました。そこで今月は保体委員3年生が各委員会の委員長・副委員長から聞き取りをした「暑さ対策の必需品」について掲載しています。



保体委員

委員長:タオル・飲み物
副委員長:帽子・飲み物

生活委員

委員長:タオル・水筒
副委員長:帽子・水筒・タオル

学習委員

委員長:濡れたタオル
副委員長:水

美化委員

委員長:扇風機
副委員長:冷たい食べ物

厚生委員

委員長:帽子・タオル
副委員長:飲み物・元気

文化委員

委員長:帽子
副委員長:帽子

放送委員

委員長:クールタオル・お茶
副委員長:タオル・帽子

保健室の先生
日傘

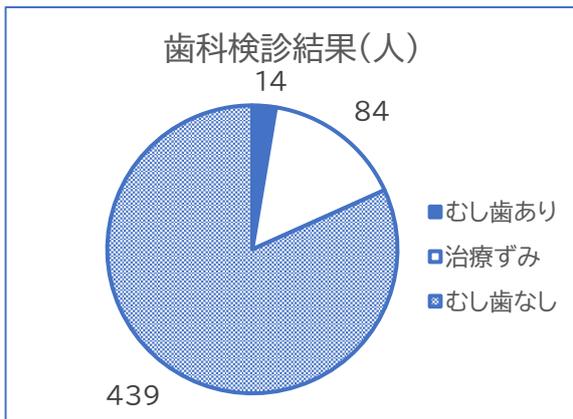
イラスト:美術部

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



今年の歯科検診結果を掲載しています。むし歯の生徒が非常に少なく大変良い状態ですが、歯肉の腫れや歯垢の付着がある人が多いです。治療が必要な人は、早めに歯医者さんに行って診てもらってくださいね。



- 歯医者さんより
- ・全体的にはむし歯が少なく、歯の治療を放置している人も少ない
 - ・歯肉炎や歯垢の付着、歯石がある人は多い
 - ・歯垢は見た目や臭い(口臭)にも繋がるため早めの治療をしてほしい
 - ・菌の侵入と定着を防ぐために口腔内を清潔に保って欲しい
 - ・歯磨き+フロスの使用を推奨
 - ・フッ素入りのはみかき粉を使用するとよい(1450ppmF濃度を推奨)



～よい歯の作品募集～

作品募集で提出してくれた人、ポスターを描いてくれた美術部の人、お花を作成してくれた2年生女子などたくさんのおかげで素敵な掲示ができました♪本当にありがとうございます！

イラスト・標語については提出してくれた人全員分掲載していますので、見に来てくださいね♪



歯
ブラシ
の
お
手
入
れ
し
て
ま
す
か
?

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



③ 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。

