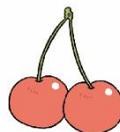


保健だより



令和7年6月号
佐倉市立佐倉中学校

今年度がスタートして2か月が過ぎました。新しい環境や、周りの友達との関係にも徐々に慣れてきた頃ではないでしょうか。ちょうど疲れが出てくる頃でもあるので、休日はそれぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュしてくださいね。よく眠る、運動する、趣味を楽しむ、友達と楽しく過ごす等々……。緊張や疲れを上手に取り除いて、体調を整えましょう！



6月の保健行事

10日（火）	耳鼻科健診（鏡学校医）1年生	13：00～
11日（水）	内科健診（伊達学校医）1-5、3-1、3-2	13：00～
13日（金）	内科健診（佐藤学校医）さくら学級、3-3、3-4	9：30～

5月の保健室

通院したけが6人
（昨年度4人）

出席停止
水痘1人

来室状況（5/1～6/3）

学年	病気	けが
1	15	9
2	23	16
3	19	6
計	57	31
昨年度	61	40

5月は、3年生は修学旅行、1・2年生は校外学習がありました。大きく体調を崩したり、ケガをしたりする生徒はいませんでした。たくさんの思い出を作ることが出来たでしょうか。今月は体育祭があります。悔いが残らないように、全力で取り組みましょう！



6月は健康診断後半戦です。学校での検診・検査は、「スクリーニング（ふるい分け）」という方法で実施しています。そのため、いずれも最終的な診断結果ではありません。受診・相談が必要な疾病が見つかりましたら、学校より文書で結果をお知らせします。

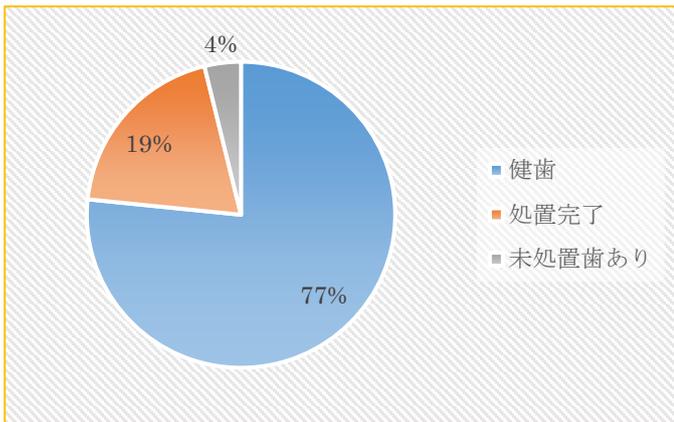
9日（月）には、歯科健診結果と視力検査・眼科検診結果を通知しました。お子様から受け取りましたら、受診が必要な場合は、早めに受診・相談をしてください。

健康診断の結果のまとめは、7月に「健康の記録」でお知らせいたしますので、ご確認ください。



裏面に歯科健診結果を載せました。

歯科健診結果【令和7年4月実施】



4月に行った歯科健診では、佐倉中の生徒419名が健診を受けました。むし歯がない人の割合は、処置完了者も含めると、なんと96%という良い結果となりました。「未処置歯あり」の通知を受け取った人は、早めに治療してください。

また、CO(要観察歯)や要注意乳歯があるため、要受診となった人もいましたね！

歯医者さんを受診した場合は、治療済証を記入していただき、学校に提出してください。

8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし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。

雨の日は、自転車による転倒事故が起こりやすいです。自転車通学の方は十分に注意してください！

転倒事故が起こりやすい時期/雨の日はココに注意！

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。外出時はこんなところにも注意してあげてください。

足元は濡れていませんか？

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの雫で特に入口付近は濡れていることがあります。



靴の底はすり減っていませんか？

滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかり固定されているかどうかもチェックを。



自転車でヘルメットをつけていますか？

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。

