



令和8年6月1日
佐倉市立志津中学校
保健室

6月に入るとジメジメとうっとうしい梅雨の時期になります。この時期は、食品も傷みがちですので、食中毒には十分注意が必要です。食事の前の手洗い・うがいをして感染症を予防しましょう。

また、最近、温度差が激しく、日中は夏のような暑さになり体調を崩している人も多いようです。暑い時はしっかりと水分補給をしましょう。栄養・睡眠もしっかりとり疲れにくい体を作ることを心がけましょう。



6月の保健行事

3日(水) 脊柱側弯症検診(1年、2・3年の末実施者)

4日(木) 尿検査最終回収日(該当者)

内科検診(ときわぎ、1年、2年5、6組)

5日(金) 耳鼻科検診(1年1組～3組、ときわぎ、
2年の抽出者)

12日(金) 耳鼻科検診(1年4組～6組、3年の抽出者)

23日(火) 内科検診(3年1組～5組)

※年間行事予定では、5月20日(水)に内科検診が予定されていましたが、学校医さんの都合により、23日(火)に変更となりました。

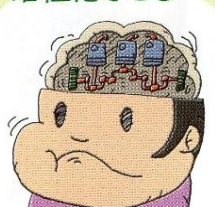
歯の大切な役割



6月4日～10日は「歯と口の健康週」

歯の健康は食べることはもちろん、下のような効果も含めて全身の健康とかかわりが深く、欠かせないものです。また、食べ物のおいしさを感じてストレスを発散したり、健康を保持増進したりするのに歯はとても大切なのです。



その1 かむ・飲み込む・消化を助ける 	その2 発音を助ける 	その3 すてきな笑顔などの表情をつくる 	その4 かむことで脳を活性化させる 
食べ物をかみ砕いて唾液と混ぜ、味わって、飲み込みやすく、消化しやすくします。	言葉を発する時は、歯を利用し、唇や下の動きを調節させて発音します。	表情の豊かさや笑顔には、口元を動かす筋肉とのかみ合わせの発達が大切です。	かむことで顎の筋肉を動かすと、血管や神経が刺激されて脳が活性化します。

校外学習と修学旅行の準備は大丈夫です

ばん ぜん じょう たい
万全の状態で
とう じつ むか
当日を迎えるために
な かんきょう かつどう おも いじょう
慣れない環境での活動は思った以上に
たいりよく つか とうじつ む たいちよう
体力を使います。当日に向けて体調を
かんべき
完璧にしておきましょう。

お じ かん ね じ かん
起きる時間と寝る時間を
いっぺい
一定にして、
すいみん
睡眠のリズムを
つく
作りましょう



あさ た
朝ごはんを食べて
はいべん
排便のリズムを
ととの
整えましょう

たいちよう しんばい ひと
体調に心配がある人、
じゅしん ひつよう ひと
受診が必要なのにまだの人は
じ ぜん びょういん
事前に病院へ
い
行っておきましょう

