


ほげんだよし6月

6月の予定

和歌山市立明和中学校 2026. 6

実施日	項目	対象	注意事項
6月1日(月)	心電図検査 9:00~	1年生	体操服登校(夏の体操服上下着用)
6月2日(火)	検尿二次	前回未提出者 再検査者	8時50分までに保健室に持ってくる
6月3日(水)	検尿二次 予備日	前回未提出者 再検査者	8時50分までに保健室に持ってくる
6月4日(木)	眼科健診 9:00~	全学年	
6月9日(火)	耳鼻科健診 13:35~	1-1・1-2	
6月11日(木)	内科健診 13:35~	2-3・2-4 3-1	体操服登校(夏の体操服上下着用)
6月16日(火)	耳鼻科健診 13:35~	1-3	耳掃除をしてくる。
6月18日(木)	内科健診 13:35~	3-2・3-3 3-4	体操服登校(夏の体操服上下着用)

~今月の保健目標~

梅雨に負けない
体調管理を心がけよう!



保健委員さんが考えてくれた6月の保健目標です。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が落ち込んだりしますよね。一方で、じつは雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。工夫しながら元気に梅雨を乗り越えたいですね!

だんだんと気温が上がり、雨の日が続く季節となってきました。この時期はまだ身体が暑さに慣れていないため、疲れやすく体調を崩しやすいです。軽い運動で少しずつ身体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけて梅雨の時期も元気に過ごしたいですね。



6月4日~10日は 歯と口の健康週間です!

みなさんは、1日のなかでいつ歯を磨いていますか?今週の4日~10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に自分の歯を見つめなおしましょう。

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い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むし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

痛くないのに
どうして怖い?

歯周病



大人の約2人に1人!?
日本人の国民病

自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

歯を失う原因
第一位

全身の
怖い病気の原因
にも

◆ 歯だけでなく歯肉の健康も大切に ◆