



保健だより

熊工定 2026
保健室

6月に入り、雨の日が増える時期となりました。

気温や湿度の変化で体調を崩しやすいので、毎日の健康チェックを大切にしていきたいと思います。

歯と口の健康週間

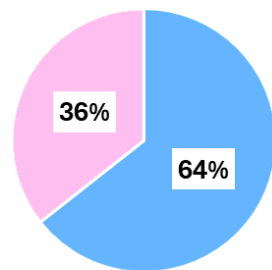
6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。

生涯にわたって健康な口腔環境を維持するためには、

毎日のケアと定期的なチェックが大切です。

今年度の歯科検診では、受診した87人のうち、64%の生徒に虫歯が見つかりました。高校生は生活リズムや食習慣を自分で管理する場面が増える一方で、就寝前の歯みがきが不十分になったり、間食の回数が増えたりすることで、虫歯のリスクが高まる傾向があります。

本校歯科検診結果 (%)



■ 虫歯保有者 ■ 虫歯なし

虫歯は放置すると痛みだけでなく、
学習への集中力や体調にも影響を及ぼします。
検診で指摘を受けた生徒は、早めに歯科医院を受診し、
必要な治療を進めてください。



知ってた!?! 歯のびっくりトピック

① 歯の弱点

歯のエナメル質は体の中で一番硬いけれど、酸にはとても弱いです。スポドリ・エナドリ・炭酸をよく飲む人は、気づかないうちに歯が溶けていることも。

② 口臭の原因

口臭の約7割は“舌の汚れ”。鏡で舌が白く見える人は、舌ブラシで軽くケアするだけでかなり改善します。

③ 歯は一生で約50トンの食べ物を砕く

歯は一生で約50トンの食べ物を砕くと言われ、負担は想像以上です。だからこそ、日々のメンテナンスが未来の歯を守ります。



6月の健康診断

6/23 (火) 2限目

耳鼻科検診

耳をきれいにし、鼻をかんでおくとスムーズに受けられます。のどの診察もあるので、体調がすぐれないときは検診前に伝えるようにしてください。

※先日、眼科検診と視力検査の結果を返却しました。
医療機関を受診し、結果を学校に提出してください。

定通総合体育大会に向けて

定通総合体育大会に向けて練習が本格的になる時期となります。良いパフォーマンスを発揮するためには、体調管理も「練習の一部」。

こまめな水分補給、十分な睡眠、朝ごはんをしっかり食べることを心がけ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

