

ほけんだより

6月

令和8年6月発行
金沢市立城南中学校
保健室



健康診断の結果から自分の健康を振り返ろう

今月の
保健目標

歯を大切にしよう



5～6月にかけて検診が続きます。学校での検査は集団スクリーニング検査のため、少しでも異常の疑いのある人には受診通知を配付します。通知を受け取ったら、早めに医療機関への受診をお願いします。

検診を何となく受けるのではなく、今の自分の状態を知る年に1度のチャンスだと思って有効に活用してください。自分の体を守れるのは、自分自身です！

47%の人に眼科受診を勧めました。視力低下が心配！

姿勢はOK？

＊本やノートと、目との距離は約30cmを目安にしよう。

＊極端に顔を傾けて見たり、長時間寝転んで本を読んだりしないようにしよう。



目の休養はOK？

＊睡眠不足は目にも悪影響です。

＊読書や勉強のときは、部屋や手元の電気をつけよう。

＊ときどき遠くを見て目の筋肉を休ませよう。



2年生、約10%の人に歯科受診を勧めました。むし歯が心配！

ブラッシングを再確認！

＊汚れがたまりやすい部分を意識してみがこう。歯と歯の間、歯と歯茎の境目を特に気をつけよう。

＊歯は1本ずつ、小刻みにブラシを動かそう。



歯みがきのタイミングは？

＊理想は1日3回の食事の後がよいです。

＊夕食後または寝る前の歯磨きはとても重要！睡眠中は唾液の量が減り、口の中の細菌が活動しやすい状態になります。

6月4日
3年歯科検診
6月10日
1年歯科検診

急な体重の増減はなかったでしょうか？

からだを動かしてますか？ 食事と運動の「量」のバランスを考えてみよう。

BMIでチェック 体重(kg)÷(身長(m)×身長(m)) 18.5以上25未満は普通体重



熱中症対策は万全ですか？

☒ 十分な睡眠と食事

☒ こまめな水分と塩分補給

☒ 直射日光を避けよう

☒ 暑さ指数チェックして休憩しよう

☒ 適度な運動をしよう

☒ エアコン扇風機を活用しよう

保護者の方へ

※夏に向けて暑い日が続き、熱中症が心配されます。汗ふきタオルや水筒の準備をお願いします。中身は水やお茶、スポーツドリンクでも構いません。

※朝、学校に登校直後に体調が悪くなる生徒がいます。前日～朝の健康観察、また日傘など登校中の熱中症対策をお願いします。

