



令和8年6月1日（月）  
八王子市立恩方中学校  
保健室

👤 お子様と一緒に読んでください。

そろそろ梅雨入りの時期ですね。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分がふさいでしまったりする人もいますよね。一方で、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。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。

## 🌸 6月の健康診断・保健行事の予定 🌸

日時	検査項目	対象学年	ご確認をお願いします。
3日（水）	耳鼻科検診 (9:00~)	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前に鼻をかみ、前日に耳掃除をしておきましょう。</li> <li>・髪の毛が長い人はまとめておきましょう。</li> </ul>
23日（火）	喫煙防止教室 (3校時)	1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校薬剤師 茂木先生がご来校され、お話しくださります。</li> </ul>
	薬物乱用防止教室 (4校時)	2年生	



※1年生は「脊柱側弯症健診」「色覚検査（希望者のみ）」、2年生は「血液検査（希望者のみ）」を2学期中に実施する予定です。日程等は、近くなりましたら改めてお伝えいたします。



## 6/4は、む(6)し(4)歯予防デー！

4月30日（木）には、歯科検診がありました。学校歯科校医の山田先生によると、朝ごはんを食べないと、むし歯になりやすくなるそうです。朝ごはんを食べることで唾液の分泌が促されます。唾液には、お口の中の細菌や汚れを洗い流す働きがあり、唾液の量が多いほど、むし歯リスクは低下します。ぜひ毎日、少しでも朝ごはんを食べ、丁寧に歯磨きをする習慣を身につけるようにしましょう。

歯は一生もの！丁寧に磨きましょう

歯垢(プラーク)のつきやすいところ

歯と歯の間      奥歯の噛み合わせ

軽い力で歯ブラシを小刻みに動かして磨くのがポイント★

歯と歯くきの境目

抜けた歯のまわり

歯と歯が重なったところ

\*受診勧告書を受け取った生徒は、ぜひ早めの歯科受診をお願いします！