

ほけんだより 6月

令和8年6月1日
 鷹南学園三鷹市立
 第五中学校
 校長 櫻井 勉
 保健室

6月は梅雨の時期です。梅雨の間は、蒸し暑くなったり、梅雨寒という肌寒い日があったりと天気によって気温の変化が大きくなるため、体調を崩しやすくなります。汗の始末や衣服の調節などに気をつけて6月も元気に過ごしていきましょう。また、雨の降った日は廊下や階段が濡れていることもあるので、思わぬケガをしないように気を付けてください。

6月の健康診断予定

日時		項目	対象	場所
2日(火)	9:00まで	尿検査最終	5月19日未提出者	各自保健室へ提出
10日(水)	8:45~	耳鼻科検診	全学年	保健室

6月4日~10日は 歯と口の健康週間

4・5月に歯科検診がありました。個別のお知らせは確認しましたか？本校の生徒は、今年385人が受けました。結果を集計したので、自分がどこに当てはまるか確認してみてくださいね。

むし歯なし
371/385人

むし歯になりそうな歯なし
331/385人

磨き残し(歯垢)なし
336/385人

歯ぐきの炎症なし
331/385人

4つとも全てなし
268/385人

歯を磨くときのコツは、1本ずつ軽い力で小刻みに。
 歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しましょう！



やる気が出ないときは...

やらなければならないことがあるのに、やる気が出ない…。誰にでもあることですが、ず〜っとやる気が出ない状態が続くのは困りますね。そんなときは、こんな方法を試してみませんか。

やる気が出てきたら、自分を褒めてあげましょう！



とりあえず、体を休ませる
(昼寝をする、お風呂に入る)

「やるぞ、やるぞ、やるぞ！」
と自分を励ます

楽しいことを考える
(お楽しみリストを作る)

お気に入りの
おやつを食べる

