



2026年6月 九度山中学校 保健室



6月の予定

※5月末に予定していた女子の内科検診を、6月4日に延期しています。

6月	健康診断	準備物・気をつけること
4日(木)	内科検診(女子)	<input type="checkbox"/> 必ず前日はお風呂に入り、体を清潔におきましょう。 <input type="checkbox"/> 聴診器で小さな音を聞きとります。静かに待ちましょう。 ※夏の上下体操服が必要です！
10日(水)	耳鼻科検診(全校)	<input type="checkbox"/> 髪の毛の長い人は、両耳がかくれないように結びましょう。 <input type="checkbox"/> 前日までに軽く耳そうじをおきましょう。
11日(木)	歯科検診(全校)	<input type="checkbox"/> 給食の後、必ず歯磨きをしておいてください。
15日(月)	眼科検診(全校)	<input type="checkbox"/> 前髪が目にかからないように準備しておきましょう。 ※コンタクトレンズはつけたままで大丈夫です。



知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の



「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。

梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数(WBGT)を参考に
- 2 室内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



フッ化物洗口が はじまります！

フッ化物洗口ってなに？

フッ化物洗口とは、むし歯を予防するために、フッ化物が入った液でうがいをする方法です(希望者のみ)。歯の表面を強くし、むし歯菌の働きをおさえてくれます。

実施日: 毎週木曜日の朝 今年度は6月4日(木)からスタートします！

洗口の前に、歯をていねいにみがくことが大切です。歯の表面がきれいだと、フッ化物がしっかり歯に浸透します。



やり方の流れ

- 1 始業前に、保健委員さんが洗口液をコップに入れて回ります。
→ コップを机の上に出しておきましょう。
- 2 担任の先生が来てから、一緒にスタート！
→ 先にしないで、先生が来るまで待ちましょう。
- 3 洗口液を口にふくみ、顔を少し下に向けて「ぶくぶく」うがいをします。
→ 1分たったらコップにはき出します。
- 4 終わったあと、30分間はお茶や水を飲まないようにします。
- 5 コップを水ですすぎ、歯みがきセットは毎週家に持ち帰って清潔にしましょう。



特別なときは…

- ・遅刻した人は、昼休みに保健室で洗口します。
- ・体調不良や他に理由があってできない日は、担任の先生に伝えましょう。



6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。
自分の健康を、自分で守る努力をしましょう！

