



令和8年6月4日発行
川崎町立富岡中学校
保健室

◆「のどが乾いた」と感じる前に水分補給

6月に入り、衣替えを迎えました。

昨日から雨模様で気温が下がっていますが、これから湿度の高い蒸し暑い日が多くなります。

この時期に特に気を付けてほしいのが「熱中症」です。まだ、体が暑さに慣れていないため、気がつかないうちに水分が不足してしまうことがあります。学校生活の中で「のどが乾いた」と感じる前に、こまめな水分補給を心掛けて対策してほしいと思います。ご家庭でも、水筒の準備など体調管理へのご協力よろしくお願いいたします。

◆6月の健康診断日程一覧

日時	検診名	対象	備考
6月25日(木) 13:15~	歯科検診	全校	検診日までに、学級で本人が事前問診票を記入します。 問診票の内容は、口腔内の様子についてです。 (歯に痛みはあるか、歯ぐきから出血することがあるか、口を大きく開けにくいかなど)

◆6月の保健目標「歯の健康によい習慣を身に付けよう」

6月4日は「むし歯予防デー」、6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

中学生の時期は、永久歯(大人の歯)が生え揃う、とても大切なタイミングです。

一度むし歯になってしまった歯は、二度と元の歯には戻りません。治療して綺麗に見える歯も、そこからまたむし歯になりやすくなってしまいます。規則正しい生活と丁寧な歯みがきで、心と体と歯をいつも健康で清潔な状態に保っていきましょう。

学校では給食後歯みがきをしています。定期的に歯ブラシの確認・交換もお願いいたします。

