

# ほけんだより/No.3

令和7年6月9日  
相模原市立旭中学校  
保健室



## 6月の保健目標 ～歯を大切にしよう！～

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。保健委員会では、歯と口の健康に関する標語を考えました。今回は、その中からいくつかの標語を紹介したいと思います。標語は保健室横の掲示板に掲示してあります。ぜひ見に来てください。



### 【歯の標語】

歯がいたい たすけてくれよ 歯医者さん

歯をみがき 何年先も きれいな歯

歯をみがこう キラキラえがお あふれてる

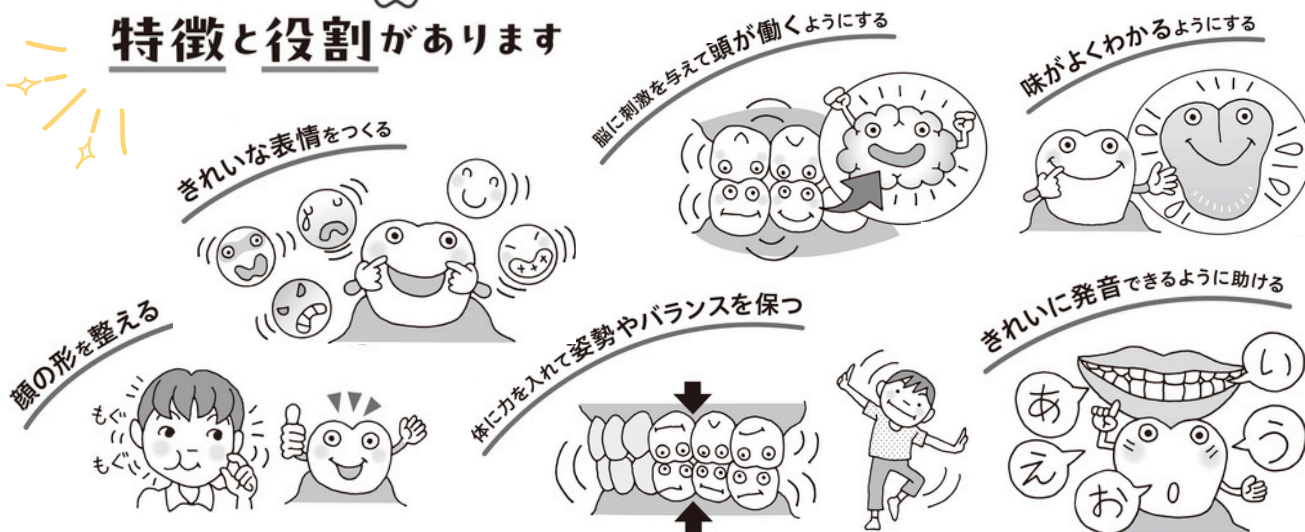
制服に 勝てる白さを 歯で目指せ

あの時に ちゃんと歯みがき していれば

どれも大変すばらしい標語ばかりです。歯と体の健康を結びつけた標語や、自身の体験を交えた標語、クスッと笑えるような標語など…。

みなさんがこれから先健康でい続けるために、歯はとても大切です。毎日の歯みがきで歯をピカピカにして、笑顔あふれる毎日を過ごせると良いですね。

### — それぞれの(歯)にも — 特徴と役割があります



#### 勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

#### 発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのも、重要な役割を果たしています。

#### 顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

## もしかして『気象病』!?

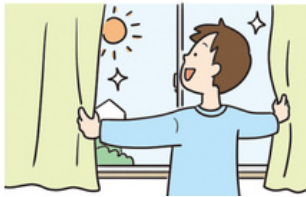
特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩がこる、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われていいます。以下のことに気をつけて、この時期を乗り越えましょう。



**起床時に  
朝日を浴びる**



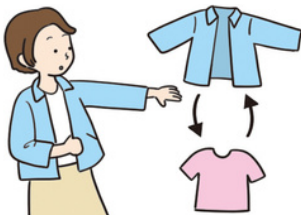
**湯船につかって  
体を温める**



**朝食をとる**



**扇風機や冷感タオル、  
衣服などで体温調節をする**



**好きな音楽や香りなどで  
リラックスする**



**散歩やストレッチ  
などをする**



## 保護者の方へ

### ～感染症の対応について～

現在、全国的に百日咳や水痘（みずぼうそう）、溶連菌感染症等の感染症が流行しており、本校でもり患する生徒が発生しております。

これらの感染症は治癒（期間や基準が終了）するまで出席停止となり、登校する際には医師に記入していただく「登校許可証明書」が必要となります。

改めて、出席停止となる感染症を確認していただき、お子様がり患した際には、学校へご連絡ください。

### ～健康診断の結果を配付しています～

健康診断も残りあとわずかとなりました。順次、治療勧告のお知らせを配付しております。お子様の発育・発達状況をご確認ください。

健康診断結果一覧は三者面談時にお渡しいたしますので、ご家庭で保管していただきますようお願いいたします（返却は不要です）。

### 「登校許可証明書」が必要な感染症

- ・百日咳
- ・麻疹（はしか）
- ・風疹
- ・水痘（水ぼうそう）
- ・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
- ・咽頭結膜熱（プール熱）
- ・溶連菌感染症
- ・流行性角結膜炎
- ・急性出血性結膜炎

これらの感染症は出席停止です



ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます