

ほけんだより6月

令和7年6月16日
中野中学校保健室
NO.3

じめじめした梅雨の季節になりました。雨の日が続くと、なんだか気分もどんよりしがちですね。そんな6月は、心と体をいたわるセルフケアがとっても大切です。さらに今月は「歯と口の健康週間」もあります。心も体もすっきり気持ちよく過ごすために、できることから始めてみましょう！



歯科検診が終わりました！

歯科検診の結果

むし歯のある人



★結果のお知らせについて★

異常がある場合は「結果のお知らせ」にて通知しています。

結果のお知らせを受け取ったら、
医療機関を受診しましょう！！

※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」なので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

きれいな歯を保つために！
歯磨きのポイント



つよくおしあてて
ごしごしと



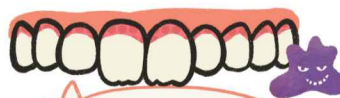
やさしくあてて
こきごみに



① はのすきま



② おくばのかみあわせ



③ はとほぐきのさかいめ



④ むけたはのまわり



⑤ はが'か'さ'な'っているところ

みがきのこし
がおおいところ



交換する

もうすぐプールが始まります



プール学習を元気に楽しむために…!

前日しっかり寝る 手と足の爪を切る

泳ぐ前に…

朝、健康観察をする 準備体操はしっかりと!

先生の話をよく聞こう 飛び込まない

泳いでいるときは

走らない いたずら禁止

具合が悪くなったら先生に言おう

～保護者の方へお願い～

☆(1年生のみ)5月30日に配布しました「水泳の学習」に関するお知らせをよくご確認ください。

☆安全に行うために、朝ご家族で、必ず健康観察を行い、保護者の方がプールカードに記入、印鑑かサインをしてください。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる

ところから。

グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。