

# あおぞら

# 6月号

令和8年6月1日 宗岡中学校 保健室

暑い日や雨の日が増えてきました。気温や湿度が高くなり、天気が変わりやすい梅雨の時期は、4月からの疲れも出て、心や身体の調子を崩しやすいです。生活リズムを整えて、規則正しい生活を送ることを意識しましょう。6月1日～5日は「歯みがき強化週間」です。歯は食べ物を噛み砕くだけでなく、発音・発声・表情をつくるなど全身の健康を支える、様々な役割があります。食後は、しっかりと歯をみがいて、むし歯を予防しましょう。



きゅうきよ

## <6月の健康診断日程>

日にち	内容・時間	対象学年
2日(火)	内科検診 13:30~	2年
4日(木)	歯科健診 8:50~	2-3・2-4・3年
5日(金)	内科検診 13:30~	3年
18日(木)	眼科検診 8:50~	全学年

## <健康診断の結果について>

異常ありの場合は、「結果のお知らせ」を配布します。5月に行った「内科検診(対象:1年生)」「歯科健診(対象:1年生、2-1、2-2)」「尿検査1次(対象:全学年)※4月実施」は、該当者にすでに配布いたしました。

「結果のお知らせ」が配布されていない場合は、異常なしです。よろしくお願いたします。

## 6月を元気に乗り越えましょう!



感染症・食中毒



熱中症

## 梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



## 梅雨時に気をつけたいこと



6月病



すべりやすい廊下

## 体調が悪いときは無理せずに休もう

「だるいな…」と思うのは、心や体が「疲れているよ～」とSOSのサインを出している証拠かも!? 調子が悪いときは、休養が一番。ゆっくり休みましょう。

### 【休養のときのポイント】

- 安静にする(早めに寝る)。
- 消化の良い、あたたかいものを食べる。
- 息苦しい、熱が高いなど苦しいときは、自分勝手に薬を飲まず、受診する。

6月1日(月)～5日(金)は歯みがき強化週間です。  
給食後、歯みがきをするために「歯ぶらし・コップ」を学校に持ってきてください。  
歯みがきをしている生徒が1番多いクラスに賞状を送ります。

## 歯みがきが大切な理由

「歯みがきしなさい!」と言われると、「あ～あ、また言われちゃった」「面倒くさいなあ」という気持ちになっていませんか?

でも、歯みがきをサボっていると、やがてイタ～いことになるんです! むし歯は「痛い」という自覚症状がないまま、進行するからです。冷たいものや硬いものを噛んで刺激を感じたときには、歯の内部までむし歯が浸透しているのです。

歯周病も危険! 気づいたときには、口臭がして、歯肉が弱って歯が抜け落ちる原因になります。

健康で過ごせる「当たり前」のために、きちんと歯みがきしましょう!



## 知ってる? 歯みがきのNGポイント

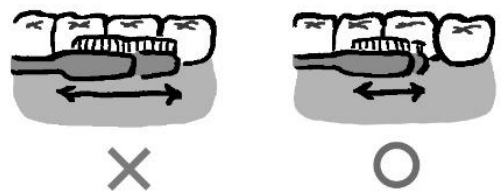
**NG** みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



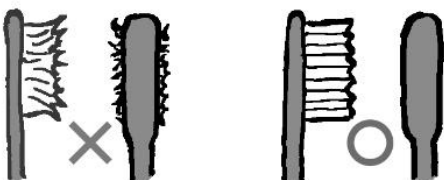
**NG** 歯ブラシを大きく動かすすぎる

→みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さざみに動かしてみがこう



**NG** 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



**NG** 歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つか な 使い慣れていない人には  
もち 持ち手のあるタイプが  
おすす め!

