

ほけんだより 6月

2024年
北井上中学校
保健室



ジメジメした梅雨を 元気に過ごすために



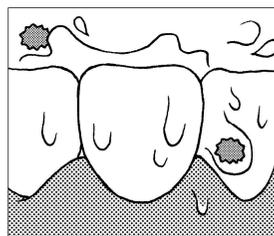
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

5月に歯科健診がありましたが、みなさんの歯と口の状態はどうだったでしょうか？歯の汚れや軽度の歯肉炎を指摘される人が多くいましたが、歯と歯肉の健康は、全身の健康にも繋がっています。丁寧に歯みがきをしていきましょう。また、むし歯など治療が必要な場合は、なるべく早く病院を受診するようにしてくださいね。

歯の汚れが残りやすいのは、歯の溝、歯と歯肉の境目、歯と歯の間などです。



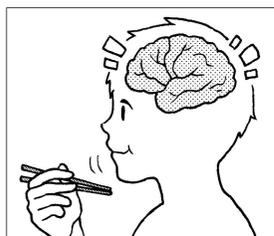
そしゃくの効果



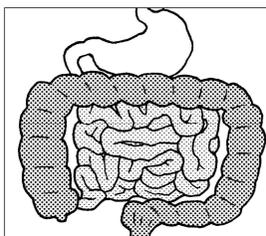
唾液がたくさん出て、むし歯予防になる。



満腹中枢が刺激されて、肥満を防ぐ。



脳への血流が増えて、脳の神経活動が活発になる。



唾液がよく混じって、消化・吸収を助ける。

©少年写真新聞社2021

6月の保健行事

- 6日（木） 眼科健診（1年生全員と2・3年生の該当者）
- 12日（水） 心電図検査（1年生）



6月はジメジメとした蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じる日もあります。半袖シャツや、カーディガンなどで衣服の調節を行い、体調を崩さないようにしましょう。



暑くなる夏に向けて、少しずつ体を慣らすために、軽めの運動を行い、汗をかく練習をしましょう。運動するときは、こまめに水分補給をします。



1日の気温差が大きく湿度が高い6月は、食中毒が起こりやすいので、調理時や食前には手洗いをして、調理器具なども清潔に保ち、食材は傷まないように管理して、中心部まで加熱します。



床や道が雨にぬれて滑りやすくなり、傘を差して視界が悪くなる雨の日は、けがや事故が起こりやすいので気をつけます。危険なので雨の日はなるべく自転車に乗らないようにします（傘差し運転は禁止）。

©少年写真新聞社2022