

ほけんだよ 6月

令和8年6月3日

東広島市立磯松中学校

さっきまで元気だったのに急に・・・

5月は、気温が高い日とからだの暑熱順化ができていないこともあり、めまい、頭痛、手に力が入らない症状で保健室に来室する人が見られました。また、体調不良となる原因に「睡眠不足」「病み上がり」「朝食抜き」「水分不足」も見られました。

「さっきまで元気だったのに急に吐き気がする・・・」
というように、熱中症は急に体調が悪くなります。
夏に向けて生活習慣を整えましょう。

徒歩通学の方は、日傘をさしても構いません。



デンタルフロスを習慣化しよう

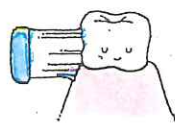
学校歯科医さん
からの助言

歯科検診後、学校歯科医の先生から「磯松中では歯と歯の間
みがき残しのある人が多かったです。」と感想をいただきました。
ぜひ、歯ブラシ+デンタルフロスを使うことを習慣にして、
むし歯と歯周病の予防をしてください。

みがき残しは、
オシたちの住み家
にするぜ。

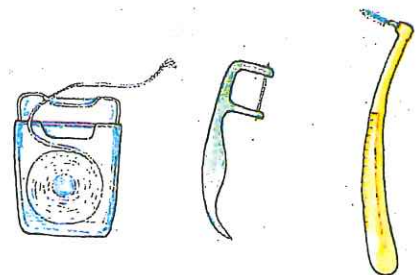


歯ブラシだけの歯みがきは
歯垢が6割までしか取れない



歯垢は歯石になり、歯石は
歯科医でないと落とせない。

歯ブラシ+デンタルフロス
だと歯垢が9割取れる



デンタルフロスは1日1回
または3日に1回使おう



6月は プライド月間 です。

「プライド」は「誇り」という意味で、「プライド月間」はLGBTQ+の人が「自分らしく生きる」ことができるようお互いの違いを認め、お互いを大切にできることを願って世界各地で啓発活動が行われます。

「性のあり方はグラデーション」と言って、性のあり方は100人いたら100通りあり、男と女の2通りだけではありません。

周りの人の人権を大切にし誰もが過ごしやすい学校、そして社会を作っていきましょう。

1 LGBTQ+について、理解をしよう

図書室にLGBTQ+のコーナーがあります。ぜひ読んでね。

2 陰口や相手が傷つく言葉を言っていないか考えよう

言葉を間違えたときは、訂正をしよう。



例えばこんな言葉は傷付きます。

~~あの人ってそっち系なんじゃない?~~

~~女なのに女らしくないね。~~

~~男性なのに趣味が女性だね。~~

~~男なのに泣くのはおかしい。~~

近視の進行を予防しよう

「近視」とは、近くは見えるが遠くはぼやけて見える状態のことです。近視は放っておくと進行します。さらに、一番の問題は将来、眼の病気になるリスクが高くなることです。(表1)

近視の進行を予防するためにも、次の3点を生活に取り入れましょう。

(表1)

| | 近視のない人と比べて 眼の病気にかかる割合 |
|---------------------------------------|--------------------------|
| 緑内障 <small>りよくないしよつ</small> | 1.4倍 |
| 網膜剥離 <small>もうまくほくり</small> | 2.2倍 |
| 近視性黄斑症 <small>きんしせいおうはんしよつ</small> | 4.1倍 |

外で過ごすの好き...



眼科

2時間

30cm

視力検査のお知らせをもらったら、眼科を受診しましょう。

1日2時間は外で過ごそう。

本、ノート、タブレット、スマホと目の距離は30cm離す。

(日陰でもOK)



今の視力の度数でメガネを作り、近視の悪化を防ごう。



海外でも実践されている効果的な方法。

