

ほけんだより 6

6月の保健目標

- 歯と口の健康について良い習慣をつけよう
- 梅雨時の健康に気をつけよう

春の歯科検診の結果、全校で18人、合計46本のむし歯が見つかりました。

★6/18現在4人(10本)が治療を終えています。

むし歯が見つかった人は、
すぐに治療を始めましょう。

歯みがきはあまりしないけど、むし歯がなかったという人は、歯ぐきの病気(歯周疾患)に気をつけましょう。



梅雨時の注意すること

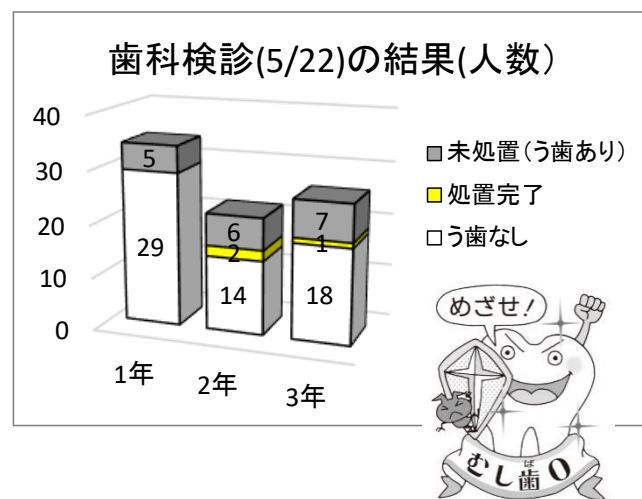
○雨の日はろう下が滑りやすくなっています
校内では走らないようにしましょう。

○自転車で登下校の場合、枯葉や側溝のグレーチングもすべりやすくなっています。気をつけましょう。



令和6年6月
河内中学校保健室

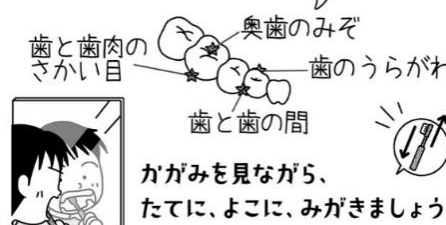
今年は梅雨入りが少し遅れているようですが、梅雨に入るとジメジメ・ムシムシした日が続きます。
細菌やカビが繁殖しやすくなり、熱中症の心配も出てきます。気をつけた生活をしましょう。



歯と歯ぐきがきれいな人は、
笑顔もステキです。

1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



熱中症予防は暑さに負けない体づくりから

★クーラーの役目をする汗をしっかりとける体にしておくことが大切です。★★



梅雨の合間に晴れることがありますね。
私たちのからだには、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなったときは、からだはまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。
ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておいてください。

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

3 湯がねにしっかりつかる



こまめな水分補給をしましょう。
そのためにたっぷりお茶を準備しましょう。

【お知らせ】令和5年度「歯と口の健康週間」にちなんだ標語の入選作品(現在3Aの村上璃旺くん)が掲載されたポスターが多目的ホールに掲示されています。見に来てくださいね。

★ほけんだよりの中のイラストは雑誌「健」「健康教室」より使用許可を得ています