

保健だより6月

令和8年6月
大島中学校

まもなく梅雨の季節を迎えます。5月に比べて、気温が高く蒸し暑い日が多くなります。それに伴って、この時季は体調を崩す人が増えてきます。衣服の調節をしたり、生活リズムを整えたりして、健康に過ごせるようにしていきましょう。

さて、3年生は修学旅行が控えていますね。睡眠を十分とって、体調を整えて出発しましょう。また、市総体に向けて各部活動の練習にも熱が入ってきました。本番に全力を出し切するために、ケガや体調不良に気をつけて、心身のコンディションを整えていきましょう。

6月の保健目標 ☆歯を大切にしよう☆

しっかり予防！しっかり治す！歯肉炎

4/15と5/27に歯科検診を行い、学校歯科医さんに口腔状況を診ていただきました。歯垢の付着や歯肉の腫れを指摘された生徒が多くみられました。

歯と口の病気といえば『むし歯』がすぐに思い浮かびますが、気をつけたい病気は他にもあります。中でも、覚えておきたいものが『歯肉炎』です。

むし歯と同じように、歯垢（プラーク）によって起こる病気です。歯肉に炎症が起き、腫れてきたり、血が出たりします。そのまま放っておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。『歯周炎』がさらに進むと『歯槽膿漏』となり、歯を失う原因となります。

予防法①

原因である歯垢を取り除くことが必要になります。すなわち、毎食後のブラッシングを欠かさないことです。また、歯と歯の間など、歯ブラシで磨きにくい部分は、デンタルフロスや歯間ブラシを使うこともおすすめです。



予防法②

歯肉炎の初期段階では自覚症状が出ないことが多く、気づかいうちに歯周炎に・・・ということもあります。日頃から、自分の歯
・口を鏡でチェックするといいですね。



むし歯も歯肉炎も歯みがきで予防することができます。健康な歯と口のために、丁寧なブラッシングを意識して歯みがきしていきましょう。



熱中症にご用心！！

6月頃はまだ体が暑さに慣れていないため熱中症にかかりやすい時期です。こまめに水分補給をして、体調が悪いと感じたら、無理をせず、すぐに周りに人に知らせるようにしましょう。

☆熱中症を引き起こす3つの要因☆

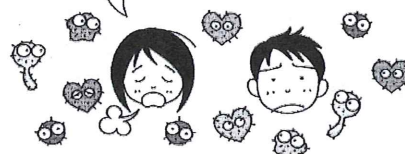


☆熱中症予防のポイント☆

- ① 3食きちんと食べる
- ② こまめに水分補給
- ③ 涼しい服装、帽子の着用
- ④ よく睡眠をとる（疲労も熱中症リスクを高めます）
- ⑤ 換気をこまめにし、湿度も高くないよう注意

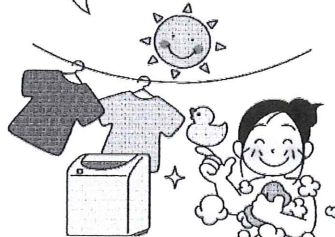


相談してね



心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょう！

清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもすっきり気持ちよくすごそう！

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り!?
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ!

事故防止



滑りやすくなっている足元に注意!
前方をよく確認して歩きましょう!

梅雨時の健康生活