

保健だより6月

令和6年6月3日
大島中学校



6月に入り梅雨の季節がやってきます。気圧や気温の変化によって、体調を崩しやすくなるため、生活習慣を整えることを意識して過ごしましょう。

さて、今月は市の総体が控えていますね。運動部の皆さんは勝利を目指して、練習に熱が入っていると思います。大会本番に全力を出し切るために、ケガや体調不良に気を付けて、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☆



歯と口の健康を守りましょう



5月に歯科検診を行い、学校歯科医さんに大島中のみなさんの口腔状況を診ていただきました。歯科医さんから、「勉強やゲームなど、集中して何かをしているときに、無意識に下顎に力が入ってしまっている子が多い」とお話がありました。成長期の段階である皆さんの歯並びは、とても影響を受けやすいため、今のうちに意識をして癖にならないようにすることが大切です。

おぼえよう!

歯の **みがき残しやすい** ところ

奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



★歯のみがき残しは時間がたつと、歯石へと変化し、歯みがきでは落とせなくなってしまう。歯の健康を守るため、定期的に歯医者さんへ行き、クリーニングをしてもらったり、ブラッシングの仕方を教えてもらうことをおすすめします。

梅雨の安全・けが防止

～傘の使い方について～

雨が降っているとき、みなさんは傘を正しく使っていますか？ 梅雨ときは例年、雨が多く足下が滑りやすくなったり、見通しが悪くなったりして事故が発生しやすい時季ですが、その他にも、傘の扱い方が悪いことでけがやトラブルが増えることも考慮しなければなりません。外で振り回したり（差している・いないにかかわらず）、視界をふさぐように顔の前で差したりしないように気をつけたいものです。

また、風が強い中での傘の使用は、傘が壊れやすいだけでなく、飛ばされて周囲の人に当たってしまうなどの事故にもつながりやすいです。天候等の状況を見て、レインコートとうまく使い分けてけが防止に努めてください。

WARNING!

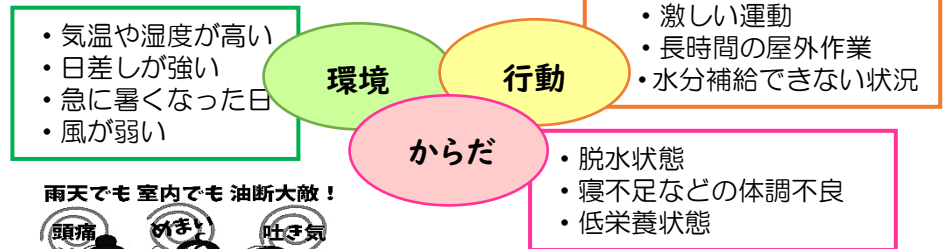
傘を差しながらの自転車運転は禁止されています。片手運転で姿勢が不安定になりやすく、転倒、車や歩行者との衝突など大きな事故につながるおそれが増し、とても危険です！



熱中症に気をつけましょう

夏に向けて徐々に気温が高くなってきます。特に気温に加えて湿度が高い日は、汗が蒸発しにくいいため、体内の熱を放出する力が減少し、熱中症になりやすくなります。こまめな水分補給や、涼しい服装など熱中症予防を意識して、今年の夏も元気に乗り切りましょう。

☆熱中症を引き起こす3つの要因



雨天でも室内でも油断大敵!



こまめに休養と水分補給をしよう。

☆熱中症を予防するには

- 涼しい服装 ○水分、塩分補給 ○日陰の利用 ○帽子の着用
- ※体調が悪いときは無理をせず、すぐに先生に伝えるようにしましょう。

