

# ほけんだより 6月

令和4年6月1日 身延中学校保健室

もうすぐ身延にも「梅雨」の季節がやってきますね。この時季は、そのときの気候で、肌寒かったり、汗が止まらないような暑さだったり、大忙しです。体調を崩さないように、状況に合わせて、服装を工夫しましょう！

## そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？  
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



**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？

**清潔**

汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯でいつもスッキリ気持ちよくすごそ？

## 梅雨時の健康生活

**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？

先日、学校よりマスク着用についてお便りを配布しました。自分や周りの人が健康に、そして安全に過ごすために何が必要なのかを自分で考えて行動する力をつけることも大切な学びです。自分のために、周りの人のために、自分がどんな行動をとればいいのかを考えてみましょう！

## 歯を守るための戦い

□の中には、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！  
戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

6月4日～10日  
**歯と口の健康週間**

**細菌 vs だ液**

口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさん細菌を洗い流してくれる！

**歯垢 vs 歯みがき**

だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

**歯石 vs 歯医者さん**

取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

**だ液はこんなにスゴイ！**

- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

**歯みがきのポイント！**

- 歯垢が得意な場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

**定期的なプロケアを！**

半年に1回は行こう！

歯石になってしまつと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう

## 6月の健康診断

- 6月1日(水) PM:内科検診(2年生)
- 6月2日(木) AM:尿検査2回目(未提出者)
- 6月15日(水)AM:歯科検診(全校)
- 6月16日(木)PM:眼科検診(全校)
- 6月17日(金)PM:耳鼻科検診(全校)
- 6月22日(水)PM:内科検診(3年生)



3年生内科検診をもって、今年度の健康診断は全て終了いたします。該当の生徒には随時、受診のお勧めをお知らせしております。受診をしていただき、ご報告をお願いいたします。