

ほけんだより6月

令和5年6月8日 宇和島南中等教育学校保健室

梅雨入りし、蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もありますね。体調を崩しやすくなる季節ですが、適切な衣服を選択し、**規則正しい生活リズム**で過ごしましょう。そして、この時期は湿度も高く、汗が蒸発しにくくなり、身体に熱がこもりやすいことや、まだ暑さに身体が慣れていないため、**熱中症**にも十分注意することが大切です。

また、感染症の流行にかかわらず、**「手洗い」**を習慣にしましょう。



6月4日～6月10日は**歯と口の健康週間**です

歯と口の病気といえば、「むし歯」や「歯周病(歯肉炎・歯周炎)」ですが、その主な原因は歯垢です。みがき残しやすい場所のポイントもチェックしつつ、歯みがきで歯垢を落とし、歯の表面をきれいにすることで虫歯や歯周病の予防、歯と口のケアに努めることが大切です。



いつまでも健康な歯で過ごせるように！
虫歯と歯周病の予防のために！

口の中を清潔に保ちましょう！！

実践してみましょう

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

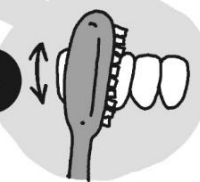
歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



今月の健康診断についてのお知らせ

○6月12日 3・4年生歯科検診

○6月19日 5・6年生歯科検診

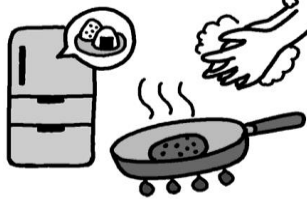
色覚検査は6月12日～16日の

昼休みまたは放課後に実施する予定です。

校内でも特に武道場前や
体育館前の渡り廊下などは
床が滑りやすくなるので、
要注意！

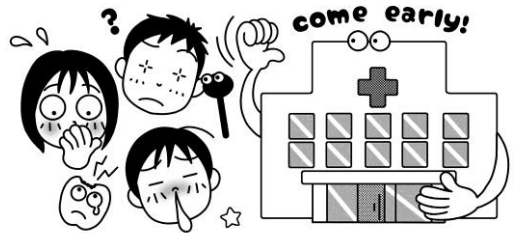


食中毒 に注意



原因菌が繁殖しやすい時期
なので、菌を「つけない」
「増やさない」「やっつける」
を心がけましょう！

検査・治療をすすめられたら



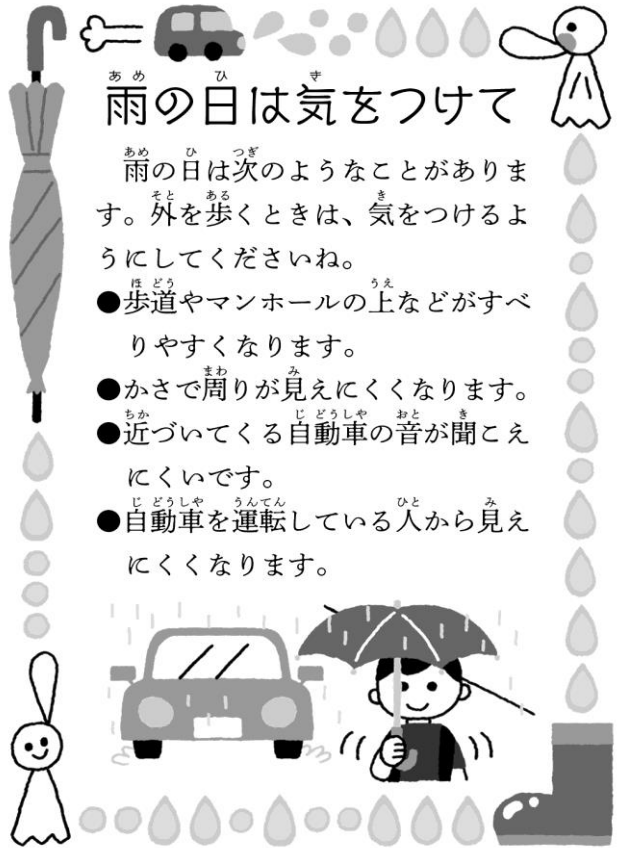
早めに受診しましょう



雨の日は気をつけて

雨の日は次のようなことがあります。
外を歩くときは、気をつけるようにしてくださいね。

- 歩道やマンホールの上などがすべりやすくなります。
- かさで周りが見えにくくなります。
- 近づいてくる自動車の音が聞こえにくいです。
- 自動車を運転している人から見えにくくなります。



ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは
毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、
体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで
体や髪の毛をしっかりと洗う