

ほけんだより 6月



令和7年6月6日（金） NO.4 邑楽中学校 保健室

もうすぐ梅雨の季節がやってきます。この時期は、湿度が高くジメジメするだけでなく、気温の上昇や気圧の変化で体調を崩しやすくなります。また、梅雨の晴れ間はいきなり気温が上がることもあり、体が暑さに慣れていないため、真夏よりも熱中症のリスクが高いと言われます。毎日水筒や汗ふきタオルを用意して、こまめに水分補給をしましょう！

* 6月の保健行事予定 *



日にち	検査	時間	対象	その他
10日（火）	尿検査	8:55 まで	再検査の人、 前回未提出 の人	本日、検査結果と容器を配付しました。 対象の人は、 <u>8:55 までに保健室に直接 届けてください。</u>
11日（水）	尿検査 （予備日）			
13日（金）	心臓検診	13:30～	1年生	★紺ジャージ（長袖）を持ってきてください。下はハーフパンツです。
20日（金）	内科検診	13:30～	3の2 ～3の4	★服装は体育着（半袖）とハーフパンツ です。下着は1枚まで着てもOKです



夏休みまであと1ヶ月ちょっと！部活の大会があったり、テスト勉強があったりと、忙しい毎日をお過ごしているみなさん。体や心が疲れてしまってやる気が出ないときは、リフレッシュする時間を作ってくださいね。何か困ったことがあれば、いつでも話を聞きます！担任の先生でも、相談室の先生でも、保健室でも、話しやすい人に相談してくださいね♪





＼6月の保健目標：「歯の健康を考えよう！」／



毎年実施されている「歯と口の健康週間」は、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけて、むし歯や歯肉炎などの歯科疾患を予防するための方法を学ぼう！という期間です。普段より歯みがきをていねいにしたり、よく噛んで食べることを意識したり、できることからチャレンジしましょう！☆

☆よく噛むといいこといっぱい☆



①ひまんの防止



人が満腹感を感じ始めるのは食べ始めてから20分後！ゆっくりよく噛んで食べると、少量でも満腹感を感じることができるため、食べ過ぎを防ぐことができます♪

②味覚の発達



よく噛んで食べることで、食材本来の味を感じることができるようになり、味覚の発達につながります。今よりもっとおいしく食事ができるかも！

③言葉の発音はっきり



よく噛むことで、アゴが発達し、歯が正しく生えそろうって噛み合わせもよくなります。自然と正しい口の開き方で正しく発音できるようになります。

④脳の活性化



顔の骨や筋肉が動いて血流がアップすることで、脳細胞の働きが活発になります。勉強やスポーツも集中できるよ！！

⑤歯の病気を予防する



だ液に含まれる成分が口の中を清潔に保ち、むし歯や歯周病を予防します。

⑥胃腸の働きをよくする



よく噛むことは、食べ物の消化吸収をよくして、胃腸の働きを活発にします。

ひとくちの咀嚼^{そしゃく}回数は、「30回」が望ましいといわれます。よく噛むための食べ方のポイントとしては、①かたい食材をえらぶ、②一口の量を少なくする、③ながら食べをしないことです。自分で無理なく続けられそうなことを意識して、食事をしてみましょう！

◇この機会に歯ブラシチェックもお願いします！◇

みなさんが学校で使っている歯ブラシの毛先は、開いていませんか？

歯ブラシを後ろから見て、毛先がヘッドよりはみ出して見えるようになったら交換のサインです。

学校の歯ブラシは学期ごとに交換しましょう！

（★1ヶ月ももたないうちに毛先が開いてしまうのは、ブラッシングに力を入れすぎている証拠です！
軽い力で優しく磨きましょう！）

