

ほけんだより ⑥



令和8年6月1日(月) 邑楽中学校 保健室

もうすぐジメジメした梅雨の季節がやってきますね。この時期は、湿気が多くてベタベタするだけでなく、天気の急な変化や気圧のせいでも、なんだか体がシャキッとせず疲れやすくなります。また、梅雨の晴れ間はいきなり気温が上がることもあって、体が暑さに慣れていない分、実は真夏よりもしんどく感じるリスクが高いと言われています。水筒やタオルを用意して、こまめに水分を摂りながら元気に過ごしましょう！

* 6月の保健行事予定 *



日にち	検査	時間	対象	その他
2日(火)	尿検査	8:55 まで	再検査の人、 前回未提出 の人	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>
3日(水)	尿検査 (予備日)			
5日(金)	内科検診	13:30~	2-3、2-4 3-1	★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
11日(木)	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。
19日(金)	内科検診	13:30~	3-2、3-3 3-4	★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

大人の約2人に1人!?
日本人の国民病

痛くないのに? どうして怖い? 歯周病

自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

歯を失う原因
第一位



全身の
怖い病気の原因
にも

~~~~~ ✨ 歯だけでなく歯肉の健康も大切に ✨ ~~~~~

大会に向けての練習やテスト勉強など、全力で走り続けている皆さんの姿、本当にかっこいいです。でも、もし「なんだか心が重いな」「やる気が出ないな」と感じたら、それは心が『ひと休み』を欲しがっているサインかもしれません。そんな時は無理をせず、自分を甘やかしてあげてくださいね。一人で抱え込む必要はありません。担任でも、相談室でも、保健室でも、あなたが話しやすい場所で待っています。



## ＼6月の保健目標：「歯の健康を考えよう！」／

毎年行われている 歯と口の健康週間 は、歯やお口の健康について考える大切な期間です。むし歯や歯ぐきのトラブルを防ぐために、正しい歯みがきや食生活を見直してみませんか？いつもより少していねいに歯をみがいたり、よく噛んで食べたり、できることから始めてみましょう！☆

### ☆スマホ姿勢で歯が危ない！？☆

#### ① 体への影響



スマホを見ると、下を向く姿勢になりやすい！長時間続くと、首や肩だけでなく、あごにも負担がかかります💧

#### ② 食いしばりとは・・・？



無意識に上下の歯を強く合わせてしまうこと！勉強中やゲーム中にも起こることがあります。

#### ③ スマホと食いしばりの関係って・・・

スマホに集中すると、知らないうちにあごに力が入りやすくなる！特に長時間の使用は注意が必要です！！

#### ④ 食いしばりによる問題



食いしばりが続くと、歯がすり減ったり、あごが疲れしたりします。頭痛や肩こりにつながることもあります💧

#### ⑤ 自分でできるチェック方法



朝起きたときにあごがだるい、肩がこる、気づくと歯を合わせている場合は、食いしばりの可能性大！

#### ⑥ 食いしばりを防ぐ方法



スマホを見る姿勢を意識し、長時間使い続けないことが大切。こまめに休憩をとることも予防につながりますよ♪

## ◇この機会に歯ブラシチェックもお願いします！◇

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



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！）