



ほけんだより6月



令和7年6月2日（月） No.3 宝泉中学校

* 宝泉中のみなさんへ *

どんよりした天気が続いていて、中には気持ちが下がってしまっている人もいないでしょうか？
天気は晴れていなくても、気持ちだけはすっきり明るくいられるよう、自分のなかで楽しみを見つけながら、
日々の生活を送っていきましょう☆

* 歯と口の健康に気をつけよう！ *



6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。今年度のスローガンは「**歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり**」です。お口の健康は、全身の健康につながっているので、正しく歯みがきすることはとても大切です。
宝泉中のみなさんは、きちんと歯を磨いていますか？



歯磨きをするときに、スマホなどを見ながらダラダラ磨いていませんか？

鏡を見ながら磨くことで、磨き残しもぐんと減るだけではなく、口の中の変化にも気が付きやすくなりますよ！

ちゃんと**歯みがき**はできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



歯と歯の間



歯と歯肉の間



奥歯のみぞ



歯の裏側

きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！ 歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！

保護者の方へ

～むし歯の治療はお早めに～

治療勧告のお知らせを配付しています。お知らせがあった場合、早めに歯医者さんを受診して治療してください。特に、生え変わったばかりの新しい歯はむし歯になりやすいので、注意が必要です。



歯の健康のために大切なこと



今年も暑い夏が近づいてきています・・・！

5月にも30度を超える真夏日が何日かありましたね。梅雨が明けると、本格的な暑さが続きます。夏も、学校生活やプライベートを楽しむために、少しずつ暑さに慣れていくことが大切です。実践できそうなものから取り組んでみましょう！

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

暑熱順化 とは、体が暑さに慣れることを言うよ。

暑熱順化により、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止めることができるよ。

そして、熱中症予防には、暑熱順化がとても重要なんだ！！



梅雨の時期に体調が悪く感じる人が多い人、いませんか？！

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。



特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

起床時に朝日を浴びる



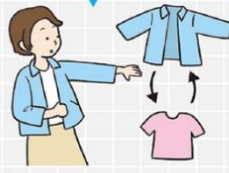
朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める

