

ほけんだより6月

岩国市立美和中学校
保健室

6月に入りました。最近は雨の日が多く、じめじめした日が続いていますが、みなさん体調はどうですか？この時期は温度や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすいです。肌寒く感じる日には服装を調節する、暑い日は窓を開けて風に当たるなど、自分で温度調整の工夫をしてみましょう。

暑さが日に日に増しており、熱中症にも気をつけなければならない時期がやってきました。みなさんは水筒を持ってきていますか？汗が出ていなくてものどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょうね。



雨の日の事故やけがに気をつけて！

雨の日は事故やけがが起こりやすいです。雨の日の傘や自転車は正しく使うことができますか？また、地面がぬれて転倒することもあるので要注意です。

気をつけて！あぶないカサの使い方

ふりまわす



人のちかくでひらく



じてん車にのる



よこおきにもつ



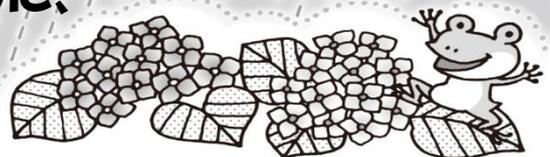
雨の日、滑りやすいところ

- ・マンホール
- ・側溝のふた
- ・タイルの歩道や床
- ・傘のしずくでぬれた床（学校の廊下）



自分自身やまわりの人の安全のために、

一人一人がマナーを守りましょう。



いい歯でいい笑顔



6月4日~10日は「**歯と口の健康週間**」

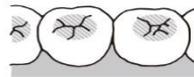
けんこうしゅうかん



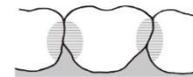
5月11日に歯科検診がありました。みなさん、自分の歯はどのような状態でしたか？美和中学校では、むし歯の人が14人でした。また、むし歯だけでなく、歯によごれが残っている人や、むし歯になりかけている歯がある人がたくさんいました。放っておくとどんどん進行し、歯ぐきがはれたり出血したりする、歯周病になるおそれがあり、大事な歯がうばわれる原因になります。それらを予防するために、歯みがきはとても大切です。おじいさん、おばあさんになっても自分の歯でおいしくご飯が食べられるような健康な歯を保つために、しっかり予防をしていきましょう。



- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！



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