

6月 保健だよ！

岩国市立平田中学校
令和7（2025）年度 No.3



梅雨時期は、じめじめ蒸し暑い日があるかと思えば、半袖では急にひんやりと肌寒
いと感じる日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけ
て、気温が急上昇することも・・・。

天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩す人も増えています。
睡眠・朝食をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。



汗をかくって
気持ちいい！

気温が上がったり、湿度が高くな
ったりすると、熱中症になりやす
くなるため注意が必要です。汗をかく
と、汗が蒸発するときの気化熱で体
の熱をとってくれます。

でも、そのままにしていると・・・

汗においが
シャブシャブする



皮膚のトラブルの
原因になる



シャツが
黄ばむ



気持ちよく
汗をかい
て汗の始末をしよう！

汗をかいたら、ぬれたタオルなどで、軽くおさ
えるように、やさしくふき取るのがおすすめです。
かいた汗をふきとることで、においを防ぐだけでな
く、気化熱で体温を下げることもできるため、さら
なる発汗をおさえる効果もあります！

やさしくそつ
とふき取ろう！



水分補給も
忘れずに！

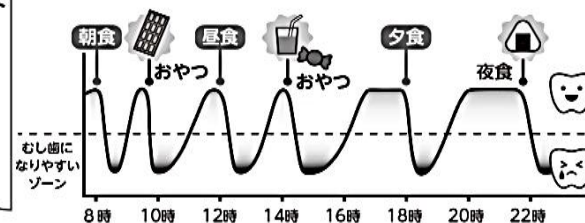


NO MORE だらだら食い テレビを見ながら、ゲームをしながら…
おやつのだらだら食いをしていますか？

それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむ
し歯菌の大好きな糖がいっぱいです。
この糖が長時間口の中にあると、むし
歯になりやすい状態に…。

悪い例



作って守ろう間食ルール

おやつ
の時間
を決め
ましょ
う

一度に
食べる
量を決
めましょ
う

食後の
歯みが
きも忘
れずに。



歯が 欠けた！ 折れた！ 抜けた！ そんなとき…



Q 永久歯が欠けたり、折れたり、抜
けたりしたら、もう元には
戻らない？

A 元に戻せる可能
性もあります。

歯を元に戻すために

- ☐ 欠けた歯、
抜けた歯を探す
- ☐ 歯の根っこは触らない
(ティッシュなどでくるまない)
- ☐ 水で長時間洗ったり、
消毒したりしない
- ☐ 抜けたところを
触らない
- ☐ 保存液や牛乳に入れて、
急いで歯医者さんへ