

保健便り



健やか

6月の保健目標

～歯・口の健康を考えよう～

2025.6.2 越前中学校



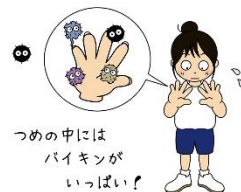
雨の多い季節になりました。天気が不安定な梅雨の時期は、自律神経が乱れやすくなります。睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して、自律神経のバランスを整えましょう。平日と休日の起床時刻に2時間以上差がある場合、心身の健康に影響が出やすいと言われています。休日も平日と同じくらいの時刻に起床し、生活リズムを崩さないように心がけましょう。

6月の保健行事予定

11日(水) 検尿二次検査提出日
一次検査が未提出の人も提出します。

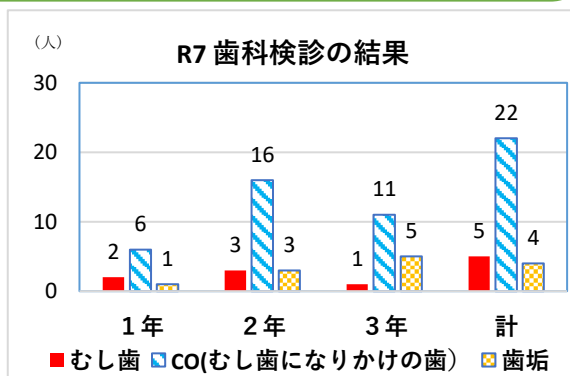
毎週月曜日は「清潔検査」

ハンカチ、ティッシュ、爪の検査をしています。ハンカチは手洗いの後に必ず必要です。忘れずに持ってきてみましょう。爪も定期的に切るようにしましょう。



6/4～10 は歯と口の健康週間です

4月に実施した歯科検診の結果、C0（むし歯になりかけの歯）がある人が多かったです。自分の歯みがきを振り返り、丁寧な歯みがきを心がけましょう。



丁寧な歯みがきができていますか？

きちんと歯みがきをしているつもりでも、みがきにくいところがあります。特に意識してみがくようにしましょう。



歯ブラシの使い方にもポイントがあります。自分の歯ブラシの使い方やみがき方を振り返ってみましょう。



歯ブラシの毛先が広がっていると、上手にみがくことができません。時々チェックして、毛先が広がっていたら新しいものに交換しましょう。

熱中症を予防しましょう！

5月中旬頃から、急に気温が高くなってきました。湿度も高い日があり、蒸し暑く感じることもあります。これからの季節は熱中症に気をつけなければいけません。水分は多めに持ってくるようにし、こまめに水分補給をしましょう。また、日頃から睡眠を十分にとり、必ず朝ご飯を食べてから登校しましょう。

