

ほけんだより6月

蒲定保健室

令和8年度 第3号



雨やくもりの天気が続きやすい6月になりました。

天気が悪いと、ふだん元気な人もなんとなく体がだるくなることや、気分がしずむこともありますよね。

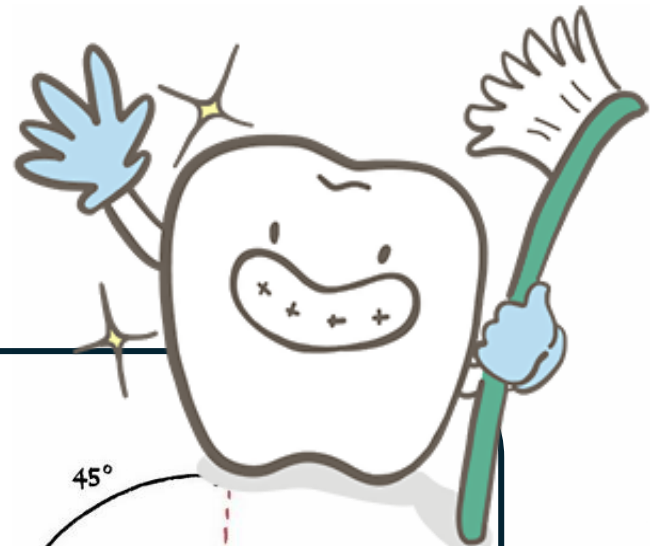
雨の日は、体調不良はもちろんですが、登下校もけがしないように気を付けてくださいね。

歯科検診の結果、病院に行った方がよい人にはお知らせを渡しています。
学校やアルバイトなどで忙しいとは思いますが、時には自分にやさしくすることも大切ですよ。(^^)この機会にぜひ病院でみてもらいましょう。

体の健康は歯の健康から

歯ぐきの炎症をそのままにしていると、腫れた歯ぐきから菌が血管に入る
→全身をまわって、別の病気を引き起こすこともあります。

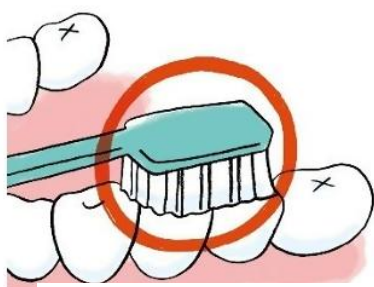
大切にしよう
歯を



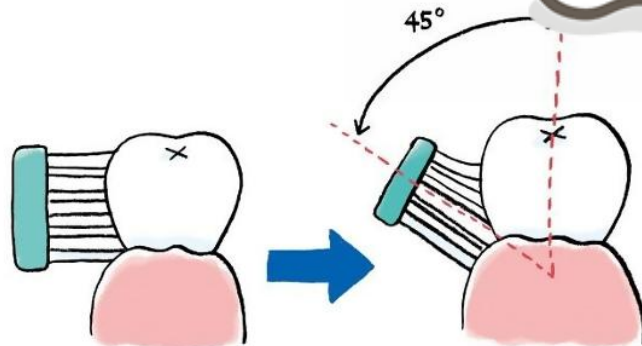
歯みがきのポイント



① 歯ブラシはえんぴつを
もつように軽くにぎる



② 歯ブラシを
小刻みに動かす



③ 歯と歯ぐきの間は45度の
角度で歯ブラシをあてる



水やカフェインの入っていないお茶

※カフェインが入っている飲み物は
トイレに行きたくなるので体の外に
水分が出てしまいます。



ジュース

飲みすぎると糖分の取りすぎに
なるので注意が必要です。

塩分補給も忘れずに!

汗をかくと水分のほかに塩分も体の外へ出ていきます。

たくさん運動したときは、スポーツドリンクや塩分タブレットなどを
水分と一緒にとるのがおすすめです。

日中は30℃近くになる日もあり、
だんだん暑くなってきましたね。
体調管理をして熱中症に気をつけましょう。



6月の保健行事

6月16日 耳鼻科検診

(1年生は全員、2~4年生は所見がある人のみ)

6月10日、24日 SC来校日

