

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和7年6月6日

運動会が終わり、ホッとする間もなく、土曜授業・定期考査と忙しい日々が続いていきます。気温の変化や疲れからか、体調をくずしやすい時期です。疲れをとるには「休養」が必要です。

上手に休養をとるために、時間を有効に使いましょう。

生活リズムを整え、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



6月の保健目標:歯の健康について考えよう！

チェックしてみよう！

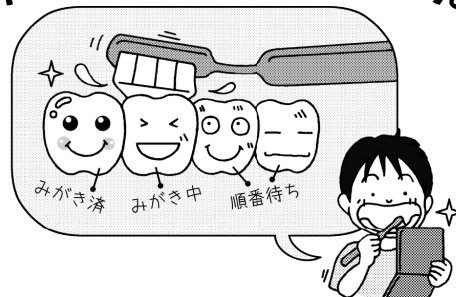
あなたの歯肉はどうですか？



歯と歯のすき間が狭い人には、デンタルフロスがおすすめです。歯と歯の間に食べ物がつまった状態していると、そこから虫歯になることがあります。デンタルフロスを通すことで、食べかすを取り除くことができ、虫歯予防になります。

基本はあくまでも自分自身による毎日のケアですが、歯石の除去などはプロである歯医者さんによるケアが必要です。定期的に検診を受け、何でも相談できる「かかりつけ」の歯医者さんがいると心強いですね。

1本、1本、みがいてあげよう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。6月は「自分の歯の健康」についてチェックしてほしいと思います。

←左の絵にあるように、歯ぐきの腫れや出血がある人は、「歯肉炎」の可能性あります。自分の口の中をしっかりと観察しましょう。「自分ではよくわからない。」という人は保健室で一緒にチェックしますので声をかけてください。

また、「歯肉炎」は丁寧なブラッシングで改善します。毎日、丁寧な歯磨きを続けることが大切です。



A colorful illustration of a kitchen scene. On the left, a blue pot sits on a yellow gas stove with four lit burners. White steam rises from the pot. In the center, a speech bubble contains a pink piece of meat, a green bell pepper, two red tomatoes, and a blue carton of milk. To the right is a light green refrigerator with two doors and three drawers. Above the refrigerator, a green spoon is shown pouring a yellow liquid into a white bowl.

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

いつもポケットにハンカチを入れておきましょう。あいさつと同じくらい大切なエチケットですね。

- ① 爪の間
- ② 指のつけ根
- ③ 手首

熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



眠っている間も呼気からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとみましょう。

