

ほけんだより6月

小谷場中学校 保健室
6月7日(火) No.4

6月になり、もうすぐじめじめとした梅雨の季節がやってきます。雨の日や、不安定な天気だと、頭痛がしたり、だるくなったり、気分もなんだか落ち込んでしまったりするかもしれません。そんな時は、早寝・早起き・朝ご飯の生活リズムを意識したり、上手くいかないことばかり考えるのではなく、どうしたら上手くいくかを考えてみたりするのもいいかもしれません。

また、6月下旬には学校総合体育大会や期末テストがありますね。大事な日を迎えられるよう、石鹸での手洗いや換気など、感染症予防も忘れないようにしましょう。

～安全な水泳学習をするために～

- ① 病気やケガは医師に相談する。 ⇒ 心配なことはおうちの人や先生に相談しましょう。
- ② 手と足の爪を切っておく。 ⇒ 長いと自分や友だちを傷つけてしまいます。
- ③ 朝の健康観察をしっかりする。 ⇒ 早寝・早起き・朝ご飯で元気に過ごしましょう。
- ④ 必要ないお喋りはしない。 ⇒ 先生の指示が聞こえないと危険ですし、感染症予防のためです。

6月4日～10日は、

歯と口の健康週間です。
いつもの歯みがきを見直してみましょう！

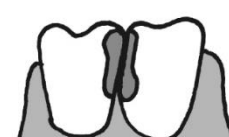
忘れず・ていねいに…
歯のみがき残しやすいところ



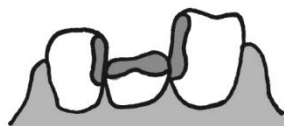
●奥歯の中央のみぞ



●歯と歯肉の境目



●歯と歯の間



●歯並びに凸凹があるところ



●歯が低くなっているところ

共通しているのは、「歯ブラシの毛先が届きにくい」ことです。歯みがきがしにくいので、食べ物のカスや歯垢（むし歯菌のかたまり。「プラーク」ともいいます）が残りやすく、むし歯や歯周病の原因になります。毎回の歯みがきで、こうした部分を忘れず、ていねいにみがくよう心がけましょう。