

# 保健だより



H25. 6. 3 (月)  
野間中学校 保健室

みなさんは雨の日と晴れの日、どちらが好きですか？  
私は晴れの日が好きです。青空の下で活動的に動くみなさんの姿を見ていると、とても嬉しくなります。しかし、「雨はいろんなものを洗い流してくれる」と考えると雨の日もなんだか悪くないように感じます。捉え方によってはよい面も見えてくるものですね！みなさんも一つの見え方にとらわれず、いろんな角度から物事を見ることができるとよいですね。



梅雨に入り、不安定な天気が続いています。天気が悪いとなんとなく気持ちがすっきりしないように感じることはありませんか。身体や心の状態も不安定になりやすい時季であるため、規則正しい生活習慣が必要不可欠になります。また、その場の感情に流されることなく、物事を冷静に考え、落ち着いた生活を送ることに努めましょう。

## 歯と口の健康週間

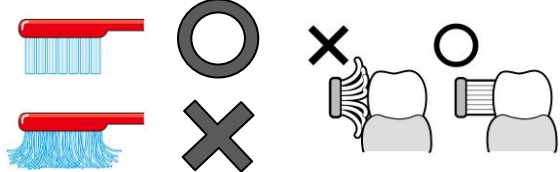


6/4～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康を保つための秘訣は歯みがき！先日実施した生活リズムの点検において、朝歯みがきをしていない人がいることが気になりました。中には夜歯みがきをしていない人も…。歯の健康はみなさんの身体の健康にも結びつくため、日頃から歯を磨く習慣をつけましょう。

### 【正しい歯みがきの仕方】



#### ① 歯ブラシ選び



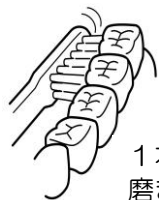
ブラシの先が広がったものは磨きにくく、汚れもなかなか取れません。1か月に1回は新しいものに取り替えましょう。また、ブラシは小さめのものを選びましょう。

#### ② 持ち方は鉛筆の持ち方



力を入れずに、軽く握りましょう。

#### ③ 小きざみに動かす



1本ずつ丁寧に磨きましょう。

きれいな歯は気持ちがいいね！！



### ※給食後の歯みがきについて※

野間中学校では、現在給食後の歯みがきを実施していませんが、今後積極的に導入していきたいと思えます。ただし実施する上での注意点が2つあります。

- ① 実施時間は13:10以降（昼放課）
- ② 歯みがき粉は使用不可です。（手洗い場の清潔維持、歯みがき粉の使用によるむし歯予防効果はあまりないとされるため）



## 多湿に気をつけて！



最近暑いと感じる日が多くなってきました。夏に向けて熱中症対策が必要となってきますが、この「暑くなり始めた時期」こそ注意が必要です。なぜかという・・・

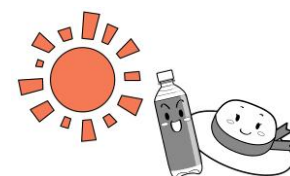
### 《理由① 身体が暑さに慣れていない》

まだ暑さに慣れていないために、急な気温の上昇に身体が対応しきれないことがあります。だからと言って早い時期から冷房器具に頼ったり、冷たいものの食べ過ぎ飲み過ぎは、余計に暑さに弱い身体を作る原因となります。



### 《理由② 雨の日は湿度が高い》

梅雨の時期は雨がよく降りますが、雨降りの日は湿度が高くなることを知っていますか。気温が高くないときでも、湿度が高ければ熱中症になる危険性があります。それは汗が空気中に蒸発せず、体温がうまく下がらないからです。



## 暑さとうまくつき合うために・・・

### その1

こまめに水分補給をしましょう。  
※ただし飲み過ぎには注意すること！！



### その2

衣服の調整で体温調節をしましょう。  
また、汗をかいたら着替えましょう。



### その3

気温だけでなく湿度の check も行いましょう。  
※各クラスに温度・湿度計があります。毎日確認しましょう！



### \*第1回学校保健委員会開催のお知らせ\*

7月3日（水）に第1回学校保健委員会が行われます。今回のテーマは「薬物乱用防止について ～ stop the 薬物 ～」です。

保健委員会が中心となって発表します。楽しみにしててくださいね！