

ほけんだより 6月

NO.3

令和8年6月1日

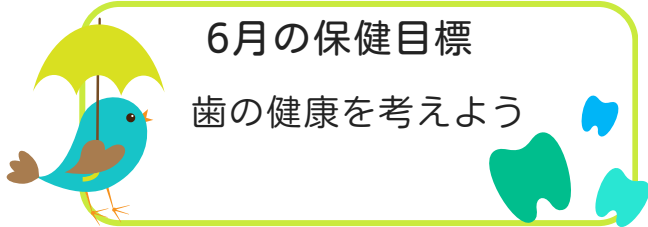
八千代町立東中学校



6月になりました。5月には30℃近くなる日が何日あり、夏が目前に感じられるようになりました。体がまだ暑さになれず、気温の変化が激しい6月は、体調を崩しやすくなります。また、湿度が高く、じめじめとしている日が続く、不快に感じる時期でもあります。健康・衛生面に気を付け、気持ちよく過ごせるように心がけましょう。

6月の保健目標

歯の健康を考えよう



6/1～6/3は
東中学校区 小・中
「アウトメディア
チャレンジウィーク」
です。
家族でよく話し合っ
て、自分にあったア
ウトメディアに挑戦
しましょう！

たまには OFF も必要



6月の保健行事

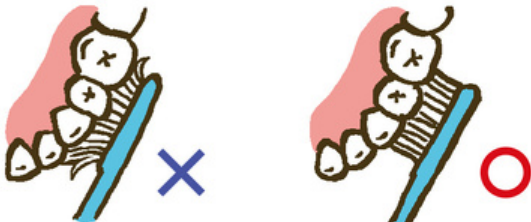
6月1日(月) 13:30～	歯みがき指導 2年生
6月1日(月)～ 6月3日(水)	アウトメディア チャレンジウィーク
6月11日(木) 13:30～	心臓病二次 対象者
6月12日(金) 13:30～	歯科検診 2年後半、3年

毎日のていねいな歯みがきがとても大切です！

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

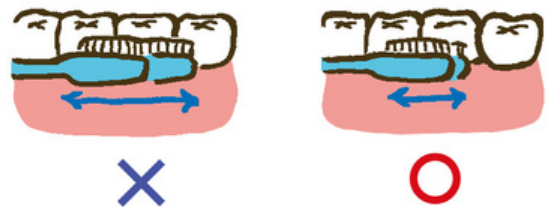
NG みかくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が
広がらない程度の「軽い力」でみがこう



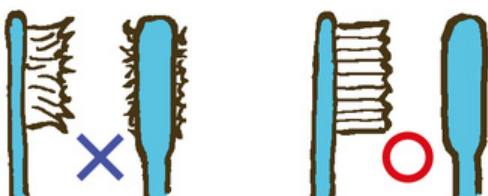
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがか残しが多くなるので、
1～2本分ずつ小さく動かし動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

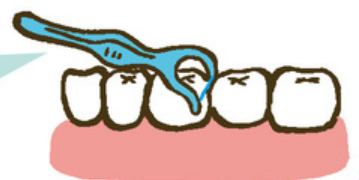
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから
見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけない
ので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には
持ち手のあるタイプが
おすすめ！



この季節は
気をつけて

梅雨あるある



食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌を
つけない・増やさな
い・やっつけるが基
本です。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸
発せず体内の熱を逃
せません。それほど
暑くない日も要注意。



濡れた床がすべる



建物の入口や道端の
マンホールなど、思
わぬところでケガを
することも。

気圧がづらい

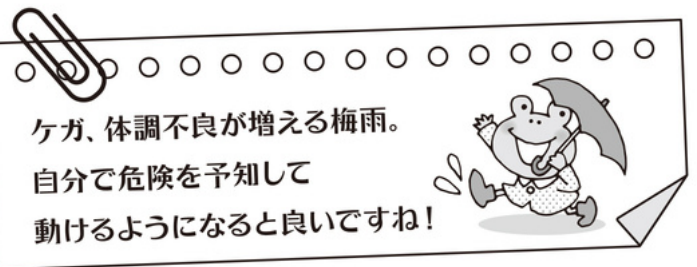
天候が安定しないと、
自律神経が乱れがち
に。規則正しい生活
で整えましょう。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、
事故が増えます。車
の運転手から見えや
すいように明るい服
装で。



ケガ、体調不良が増える梅雨。
自分で危険を予知して
動けるようになると良いですね！

夏に向けて体力をつけよう

今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時季に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、すなわち「暑熱順化」が大切です！

まず、心がけたいのは、適度な運動。運動して汗をかく習慣によって、体に備わった汗による体温調節のシステムが働きやすくなります。また、お風呂につかって汗をかいて体温を上げることも、おすすめです。そのほか、早寝早起きや朝食をしっかり食べる習慣も、夏場の体力維持につながります。

部活動を頑張ったり、花火大会や夏祭りなどのイベントに友達と出かけたりするためにも、健康には気をつけましょう！

