

# ほけんだよ 6月

2026年（令和8年）6月1日 大阪市立弘済中学校ほけんしつ

先月末は各学年の取り組み、お疲れ様でした。疲れが残っている人もいるかと思いますが、体調管理に気をつけて6月も頑張っていきましょう。梅雨の時期に入り、雨が降る日や湿度が高くジメジメとした日が多くなります。雨の日は廊下が濡れてるところがあるかと思いますが、滑って転ぶと、大怪我に繋がりますので、雨の日の過ごし方には十分に気をつけましょう。

## 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がせません。それほど暑くない日も要注意。



### 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。車の運転手から見やすいように明るい服装で。

### 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。

### 気圧が辛い

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。



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!

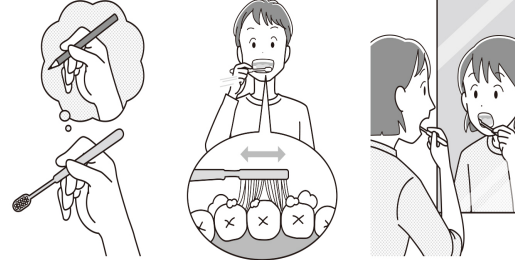
## 歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

### セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

- 鉛筆を持つように 軽くにぎる
- 小刻みに動かして 1本1本みがく
- 鏡で汚れを確認しながらみがく



### プロケア

**歯のクリーニング**  
歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。

**歯みがき指導**  
口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ると、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3か月から1年を目安に受診しましょう

痛くないのに？  
どうして怖い？

## 歯周病

自覚症状なく重症化する「サイレントキラー」

歯を失う原因第一位

全身の怖い病気の原因にも



歯だけでなく歯肉の健康も大切に