ほけんだより 6月

令和8年　6月配信　新生野中学校　保健室

6月は新しい環境にも少しずつ慣れ、心や体に疲れが出やすい時期です。先日行った健康診断の結果も返却されましたので、この機会にぜひ自分の体の状態を振り返ってみましょう。視力や歯の健康、生活習慣など、結果から気づくことがあるかもしれません。「今の自分の体は元気かな」「毎日の生活は整っているかな」と見直すことは、これからの学校生活を元気に過ごすための大切な一歩です。梅雨の時期に入り体調を崩しやすくなりますので、十分な睡眠、バランスのよい食事、規則正しい生活を心がけていきましょう。

守ろう歯と口の健康

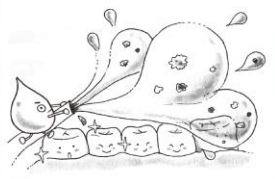
だ液のスーパーパワー

だ液のすごい4つの力

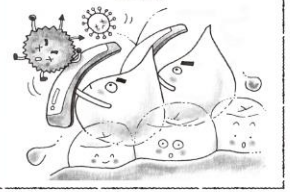
消化を助ける
だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

むし歯予防
食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ

清潔にする
食べかすや汚れを洗い流すよ



細菌から守る
口に入った細菌が増えるのを防ぐよ



こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング❶ かみかみトレーニング

1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング❷ うるおいチャージトレーニング

こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング❸ 鼻すいすいトレーニング

呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

健康診断 受けて終わりじゃもったいない！

CLICK

ほけんだよりを終わる

おしまい

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

ほけんだよりに
もどる

しっかりと歯みがきをして、いつまでも健康な歯でいよう!!

Happy FATHER Day

最後まで見てくれてありがとう‼

6月には「父の日」があります。父の日は、家族のために頑張ってくれている人や、いつも自分を支えてくれている大切な人へ感謝の気持ちを伝える日として知られています。日本では6月の第3日曜日に行われることが多く、黄色い花をおくる風習があるとも言われています。普段は照れくさくてなかなか言えない「ありがとう」も、手紙を書いたり、あいさつをしたり、小さなお手伝いをしたりすることで伝えることができますね。家族の形は一人ひとり違いますが、自分を見守ってくれる人や支えてくれる人への感謝の気持ちを大切にしながら、あたたかい気持ちで過ごしてみましょう。

～父の日にピッタリなお花🌸～
ヒマワリ:「憧れ」「あなただけを見つめる」「元気」
黄色いバラ:「思いやり」「温かさ」「感謝」
ガーベラ:「希望」「前向き」