

ほけんだより

6月



おおさかしりつあひこちゅうがっこうほけんしつれいわねんがつかはっこう
大阪市立我孫子中学校保健室令和7年6月2日発行

気温の変化が大きく、体調管理が難しい季節になってきました。テストも終わって少し体調不良の生徒が増えました。こんな時こそ規則正しい生活が大切になります。
睡眠時間の確保やバランスの取れた食事を心がけて6月を乗り切りましょう😊

は 歯と口の健康に気をつけよう

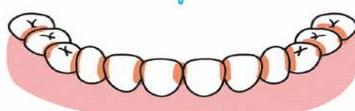
6月4日～6月10日は【歯と口の健康週間】です。みなさんは、きちんと歯をみがけていますか？ 物を食べたり飲んだりしていると、むし歯が糖質をエサにして、酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べた後はすぐに歯をみがくことが大切です。歯みがきが難しい場合は、うがいをしましょう！
むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病とは、歯と歯の間や歯と歯肉のさかい目にたまつた歯垢が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くなったり、ぶよぶよしたり、血が出てきます。歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

みがきのこしが 起きやすい場所

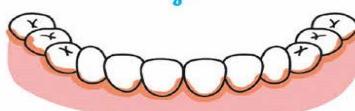
は歯の高さが違うところ



は歯と歯の間



は歯と歯肉のさかい目



奥歯のみぞ



は歯のうら側



奉橘の夏がくる前に、暑熱慣化のすすめ

毎日少しづつ1~2週間づけると、からだが暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず
汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と
適度な塩分を補給する。

少しづつ気温が上がってきました！！

熱中症予防の観点からも水筒を持参していると思います。

毎日の水筒準備、洗浄は自分でしていますか？

水筒は細菌が繁殖しやすい容器です。ほとんどの生徒が直接、口につけるタイプの水筒を使用していると思います。少しでも唾液が飲み物に残ると、飲み残しから細菌が繁殖します。なので洗い残しには注意して洗浄するようにしてください。

洗いにくいものもあると思います。週に1度塩素系洗剤に漬け込むか、80°C以上のお湯をかけることで消毒効果が得られます。やってみてくださいね。



○保護者の皆様へ○

平素より本校の教育活動にご協力いただきありがとうございます。

4月からたくさんの検診を実施してまいりました。なにか所見があった場合は、「受診のお知らせ」を配付させていただいております。早めの受診をお勧めします。なお受診していただく際には「受診のお知らせ」をご持参ください。「受診のお知らせ」の下に、「受診結果報告書」があります。病院で記載の上、学校にご提出ください。ただし病院で記載する際に、料金が発生する場合があります。その場合は「受診結果報告書」を保護者の方が記入していただいて結構です。また、ご家庭での判断で受診しない場合も「受診結果報告書」を保護者の方が記入して学校にご提出ください。ご協力よろしくお願ひします。