

Always Smile

北中学校 ほけんだより

令和7年6月号



梅雨の時期がやってきました。この時期ははじめじめとしてすっきりとしない日が続きますね。外に出られない日は、ゆっくり音楽を聞いたり、読書をしたりして、雨の日ならではの自分なりの楽しみ方を見つけてください。

雨上がりに虹を見つけると気分が上がりそうですね😊

6月の保健目標

歯の健康について考えよう！

みなさんは自分の歯を大事にしていますか？

6月4～10日は「歯と口の健康習慣」です。この機会に自分の生活週間、歯の磨き方について振り返ってみましょう。



6月4日

～6月10日

歯と口の

健康週間です。

“10代から”はじめよう、8020運動！

8020運動とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

なぜ20本かというと、自分の歯が20本あれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べることができるからです。8020というのは、自分の歯を大切にしていくと同時に生活習慣を整え、健康な体を保持するための目標です。歯を大切に、人生100年時代といわれる長寿での生活をよりよいものにしましょう。

～「公益財団法人 8020 推進財団 自分の歯で一生おいしく食べるために」より～

痛くなくても歯医者さんへ～定期健診のすすめ～

「歯と口の健康習慣」の目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。いくら意識していても、おやつを食べた後に歯を磨かずに昼寝してしまう等、“まあいいか”と手を抜いてしまったり、磨き方が自己流になったりしがちです。

そこで、半年に一度程度、歯科医院で定期健診を受けることをお勧めします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法のチェックもしてもらえます。8020運動の一環として、ぜひ定期健診を受けましょう😊

よくかむといいことあるよ

- ・ だ液の洗浄効果でむし歯の予防
- ・ 早食い防止で健康的にダイエット！
- ・ あごを動かす刺激で脳も活性化





熱中症対策

の

必須事項



1 こまめに水分+塩分補給



水筒を忘れずに！！
体育などで汗をたくさんかく可能性がある場合は、いつもより多めに持ってきましょう。塩分タブレットを持ってくるのも◎。

2 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、必要があれば帽子や日傘も活用しましょう。日焼け対策も大切ですが、暑いときは上着やマスクの着用を控えましょう。

3 体調を整える



朝ごはん抜き、睡眠不足は要注意です！！十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

4 体を暑さに慣らす



熱中症は梅雨明け等、急に暑くなった時に多く発生する傾向があります。急に暑くなった時は運動を軽くして、1週間程度で徐々に慣らしていきましょう。

5 環境・気象条件を把握



暑さの感じ方は人それぞれです。毎朝天気予報を見るなどし、環境条件を確認し、自分に合った熱中症対策をしましょう。

6 早めの対処



「おかしい」と感じたら、すぐに活動を中止し、周りの大人に知らせましょう。

鼻血が出た!!

その対処は…?

もしも鼻血が出たら、

OK!

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる



これはNG!



✕ 上を向く
血がのどや胃に流れて吐き気や、咳の原因に。

✕ ティッシュを詰める
鼻の中を傷つけてしまうかも。



✕ 首をたたく、冷やす
止血の効果はありません。

鼻血で来室する生徒が増えています。洗濯ばさみで挟むように小鼻を押さえて、止血しながら来室してくださいね。

6月健康診断日程

【内科検診】

12日(木) 13:30～ 1年3・4・5・6・7組

【眼科検診】

17(火) 9:00～ 全学年

【耳鼻科検診】

24日(火)13:30～ 3年生

25日(水)13:30～ 2年生

27日(金)13:30～ 1年生

【歯科検診】

25日(水)10:00～ 1年5・6・7組