



# 6月のほげんだより

令和4年6月10日  
柏市立風早中学校  
保健室

梅雨の時期となりました。天气が悪いと気持ちまで沈みがちになりますよね。そんな時は、雲の“外側”を想像してみましょう。雨を降らせている雲の、はるかかなたには青空が広がっています。これをうんがいそうてん雲外蒼天と言って、「困難を乗り越えれば明るい未来が待っている」という前向きな言葉としても使われます。少し落ち込んだ時、雲の外側のことを思い浮かべてみるのも良いかもしれませんよ！



## 暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで  
ややきついと感じる  
くらいがポイント！



本格的な暑さの前に  
頼り過ぎないように



## 体と心 疲れていませんか？

誰でもたまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでも辛いときには、保健室に話に来てくださいね。

- ★体を動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を。
- ★好きな事でほっこり…音楽でも読書でもゲームでも。
- ★生活リズムを整えよう…早寝・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります。
- ★「～しなければ」をやめる…誰でも失敗するのは当たり前。
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

本校の今年度の歯科検診結果は、全体の約10%がむし歯や歯周病(なりかけも含む)でした。この機会に歯みがきの仕方を見直してみましょう。



### 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



#### 歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間たまわって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



#### むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。



むし歯予防にも歯周病予防にも大切なのは、歯垢を取り除くことです。歯垢はうがいでは取れないので、しっかり歯磨きをしましょう。今回は歯を磨くときのコツをお伝えします。



- その1 歯と歯ぐきの間をみがくときの歯ブラシの角度は45度に。
- その2 歯をみがくときは1～2本ずつ。1か所につき20回くらい、こきざみに動かしましょう。
- その3 みがく力は150～200gくらいがベスト!
- その4 1か月に1回を目安に歯ブラシは交換しましょう。
- その5 歯ブラシの握り方は、余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がおすすめ。



## 6月の行事予定 → 6月16日(木) 耳鼻科検診：1・3年生+2年希望者

### プール授業が始まります!

プール授業に備えて次のことに気を付けましょう!

- 目・耳・鼻の病気がある人は主治医に相談しておきましょう。
- 前日は十分に睡眠をとりましょう。
- 爪が長いと危険です。切っておきましょう。
- 耳そうじをしておきましょう。