



# ほけんだより 6月



令和7年6月  
柏市立南部中学校  
保健室

6月は朝夕と昼の気温差が大きいです。梅雨入りもそろそろでしょうか。熱中症も気にかかる時期です。こまめな水分補給、早寝・早起きを心がける、3食ご飯を食べるなど、夏に向けての体づくりもしていきましょう。

6/4～6/10



歯と口の健康週間

歯科検診の結果を配付しました！

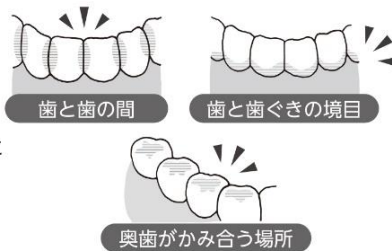
むし歯になると、歯医者さんへ行かないと治すことができませんが、要観察歯や軽い歯垢は歯みがきで改善されることが多いです。正しいみがき方でむし歯や歯肉炎を予防しましょう。

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やつけ隊  
秘伝のコツ

- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

## セルフディフェンス！ 食中毒の予防



てあら 手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



しょうひ きげん かくにん ふう 消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



すいとう の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

# もしかして『気象病』!?



特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。



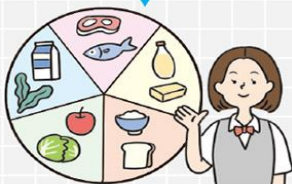
起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



栄養バランスの良い  
食事を心がける



扇風機や冷感タオル、  
衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチ  
などをする



好きな音楽や香りなどで  
リラックスする



湯船に浸かって  
体を温める



## < 6月の健康診断日程 >

\* 6月11日(水) 内科検診 (3学年)

\* 6月12日(木) 内科検診 (2年生) / 尿検査二次予備日(一次未提出者含)(最終)

\* 6月26日(木) 内科検診 (1学年)

## 健康診断を役立てよう

保健室から、健康診断の結果を皆さんにお知らせしています。今年の結果はどうだったかな？もしかして「結果を見ていない…」なんてことはありませんよね!?

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手掛かりですから、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。

受診や詳しい検査などをすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

