

ほけんだより6月

令和5年 6月
小林中 保健室

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。6月8日（木）には歯科検診も控えていますので、いつも以上に、自分の歯と口の様子や歯みがきの仕方をチェックするようにしましょう。

これからも甘いものの食べすぎに注意したり、食後の歯みがきを忘れずにしたりして、自分の歯と口の健康を守っていきましょう。

6月保健目標



★むし歯や歯周病の予防をしよう ★感染症、食中毒に気をつけよう

今回は、「歯の大切さについて」「梅雨時の健康保持」についてお伝えします。

歯の健康のために大切なこと



6月8日（木） 歯科検診を実施します！

歯科検診では、むし歯や歯肉の病気になっていないか、かみ合わせや歯並びに問題はないかなど、歯と口の健康状態を調べます。

自分の順番になったらマスクを外し、口を大きく開けて歯科医さんに診てもらいます。

歯科検診当日はもちろんですが、日頃からていねいな歯みがきを心がけ、むし歯や歯肉炎を予防できるといいですね。

よくかむことの効果

| | | | |
|--------------------------------|--|--------------------------------|--|
| よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 | | あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 | |
| よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。 | | かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。 | |

梅雨時も健康に過ごすために



熱中症
に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



紫外線
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒
に注意



原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

雨や汗の季節は
ハンカチより
タオルが
おすすめ!

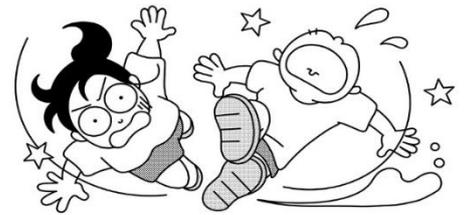
水分がしっかり
拭き取れます



ハンカチ
の
タオル
いつ洗った?



結露に注意!



床が滑りやすくなっています



70兆分の1の奇跡

体の設計図であるDNA。細胞の中の「核」にあるDNAには、書籍3万冊分以上の遺伝情報が含まれていて、親から子へと伝えられます。赤ちゃんが両親から受け取る遺伝子の組み合わせは、なんと70兆通り!

しかも、遺伝子は環境や心の状態によって、スイッチがONになったり、

OFFになったりします。つまり、たとえ一卵性双生児であっても、この世に誰一人、自分と同じ人間はいないということになります。誰もが、かけがえのない存在なのです。

唯一無二の「私」という宝物。そう考えると、自分の心と体を大切に生きていこうと思えるでしょう。



6月のスクールカウンセラー(東山先生)来校日は **8日(木)**と**20日(火)**です。
相談を希望する場合は、担任の先生または保健室の先生に御相談ください。

