



6月

vol. 2
令和6年5月31日
山口市立大内中学校 保健室

Please take care of your health. 【健康に気をつけて】 おうちの人と読みましょう。

梅雨の花と言えば、紫陽花（あじさい）を思い浮かべる人が多いと思います。紫陽花は英語で『Hydranea』『水の器』という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見たら、きっと**どんより**した天気（気持ち）も**爽やか**になれると思います。今月に入り、体調不良による欠席や保健室の来室が倍以上に増えました。基本的な生活が一番大事な時期です。勉強に部活に…忙しい中学生ですが、しっかり食べて、しっかり休んで、この梅雨時期を乗り切ってくださいね。



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。1, 2年生のみなさん歯科検診の結果はどうでしたか。むし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です！この機会に改めて自分の歯のみがきかたを見直してみましょう！…裏面も読んでみてくださいね(^-^)
歯周病は、歯茎が腫れ、歯を支える骨が溶けてしまって歯が抜けてしまうおそろしい病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯茎の境目に歯垢(歯周病菌を含む最細菌のかたまり)が付着していることが原因です。

歯の保健思想普及のための作品募集！！

歯と口の健康に関する標語(五・七・五)を考えてみませんか！
興味関心のある人は、このほけんだよりを切り取って、保健室の前の掲示板に封筒に入れてください。
たくさんの応募お待ちしております！ 注意:「虫歯」は「むし歯」と書いてください。



✂ 切り取り線 ✂

令和6年度歯の保健思想作品(標語)

年 組 番 氏名

応募締め切りは 6月14日(金) です。

〇〇不足は… 熱中症の危険あり！

水分不足

汗をかくぶん、水分補給を行う！

これからの季節、たくさん汗をかくので、こまめに水分補給をしなければいけません。ポイントは『のどが渴く前』に飲むことです。**水筒を忘れず**に常に持ち歩きましょう！



睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい身体をつくる！

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。**毎日十分な睡眠**をとりましょう。



運動不足

軽い運動で身体を暑さに慣らそう！

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、身体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、**軽い運動をする習慣**をつけておくといいですよ！



爪の長い人(足の爪・手の爪)はきれいに切っておきましょう！！
自分の身体や仲間の身体を傷つけてしまいますおそれがあります！！！！！！

スポーツ直前チェック
ケガの原因は、思いがけないところにあります。

<input type="checkbox"/> 靴ひもは、ほどけていない？	<input type="checkbox"/> つめは、伸びていない？
<input type="checkbox"/> トイレはすませた？	<input type="checkbox"/> 体調はOK？

ケガに気をつけて、スポーツを楽しんでください！