

ほけんだより 6月

令和8年6月9日
小平市立小平第三中学校
保健室

6月4日～10日
「歯と口の健康週間」

普段のケアを見直してみよう

生活リズムを整えて



運動会が終わり、保健室の様子に変化があります。体調不良の来室が増えてきました。「なんだか体がだるい…」「熱は高くないけど、風邪っぽい…」など、症状は様々ですが、みなさんの様子から季節の変わり目を感じています。

季節外れの暑さから一転、空の様子は梅雨モード。湿度も高く、ジメジメした日が増えてきました。疲れも溜まりやすい時期です。こんなときこそ、生活習慣を意識してみてください。

梅雨を乗りきろう

朝起きたらカーテンを開け日光を浴びる



朝食をしっかり食べる



お風呂ではぬるめのお湯にゆっくり浸かる



濡れたら着替え

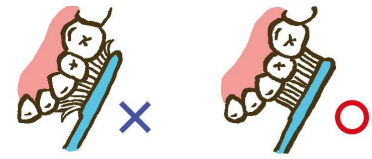
これからの季節は、登下校時の雨対策を意識しましょう。衣服が濡れたままで過ごす、体調不良の原因となります。雨の予報になっている日は、事前に準備ができていると、安心ですね。

雨の日おすすめグッズ

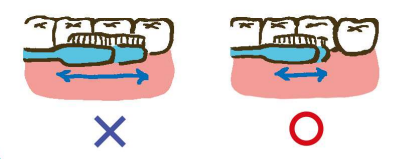
- 替えの靴下
- タオルやハンカチ
- ビニール袋

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

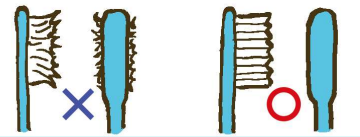
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる
→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる
→ みがき残しが多くなるので、1～2本ずつ小さく動かし動かしてみよう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている
→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう



口腔の健康を守る セルフケア × プロケア 2つのケア



毎日の歯みがき

歯科医院での歯みがき指導・予防処置



「毎日完璧に歯みがきができています!」と、みなさんは言い切ることができますか? 実は、毎日欠かさず丁寧に歯をみがいたとしても、完璧に汚れを取り除くことは困難です。また、歯科医院で定期的に歯のクリーニングを受けていても、毎日の歯みがきがなければ十分とはいえません。毎日のセルフケアと歯科医院で受けるプロケアの両方が揃うことで、口腔内の健康を長期的に維持できます。中学生になると永久歯が生えそろうてくる人が多くなります。永久歯は、この先一生使います。ぜひこの機会に、毎日のセルフケアを見直したり、歯科医院での定期健診を受けてみてください。

WBGTを知っていますか?

WBGTとは、暑さ指数のことです。アメリカで考案された、熱中症を予防するための指標です。

WBGT	熱中症予防運動指針	
31以上	危険	運動は原則中止
28以上31未満	嚴重警戒	激しい運動は中止
25以上28未満	警戒	積極的に休息
21以上25未満	注意	積極的に水分補給

6月8日から昼と放課後に保健委員が測定し、玄関のホワイトボードに掲示しています。また、給食の放送で、WBGT値が放送されます。ぜひ、活動の目安にし、熱中症予防を心がけてください。



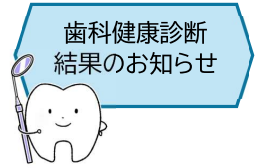
熱中症はこんなときに起こりやすい



梅雨の晴れ間



朝食欠食



歯科検診については、結果のお知らせを全員に配布します。歯科検診ではむし歯だけでなく、歯垢や歯肉、歯列の状態も見ています。自分の口腔内の状況をお知らせを見てぜひ確かめてください。

＊保健だよ！＊ 7つのまちがいさがし



奥の先生が手に持っている荷物/手前の教室のドア際の大きな/右女子生徒のリボン/靴口の向き/
手前女子生徒のヘアゴム/水道上のコップ/水道奥の女子生徒のメガネ