



6月に入り、梅雨の季節がやってきました。天候や気温の変化が激しく、体調も崩しやすくなっています。睡眠・食事・運動といった体調管理を整え、乗り越えましょう。

今年度の健康診断も残すところ、わずかとなってきました。健康診断は生徒のみなさんの健康状態を知り、学校生活に支障がないかスクリーニングをするという役割があります。「受診のすすめ」が配布されている生徒は早めに病院へ行きましょう。

<6月の保健行事>

- 10日(火) 眼科検診(1年生)(済)
- 11日(水) 内科検診(204~206)(済)
- 12日(木) 歯科検診(205~209、3年生)(済)
- 18日(水) 内科検診(207~209)
- 19日(木) 歯科検診(予備日)



<歯科検診>

当日の朝、しっかり歯みがきをしてこよう！

<保護者のみなさまへ>

6月も健康診断が続きます。「受診のすすめ」が配布されましたら、早めに医療機関へ受診くださいますよう、よろしくお願いいたします。

ねっ ちゅう しょう
熱中症
かも!?

おも
と思ったら

くび 首のまわり、
した わきの下、
あし 足の付け根を
ひ 冷やす



き しつ ない
エアコンが効いた室内など
すず ば しょ
涼しい場所へ



けい こう ほ すい えき
経口補水液などで
すい ぶん ほ せう
水分補給



ポイント!!

① 睡眠不足に注意!!

- 自律神経の働きが弱まる
- 熱を発散させる力が弱くなり**、危険！



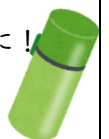
② 朝食はしっかり食べよう!

- 塩分や糖分、水分不足になる
- すでに脱水気味の可能性も



③ 水筒を忘れない!!

- 暑い時期はなるべく多い量の水分を持ってこよう！
- 足りなくなることはないように！



じ ぶん
自分で
みず の
水が飲めない

う こた
受け答えが
おかしい



あつ が
悪化すると

いのち
命にかかわることも。

たいしよ
すぐに対処しましょう。

【歯周病って知っている?】

○歯周病ってなんだろう?

→歯を支える歯肉や骨が壊されていく病気のこと

歯を失う原因 No. 1 と言われています

○何が原因になる?

→口の中が汚い状態が続く（歯垢が溜まった状態が続く）と

歯周病になりやすくなります



あなたの口は
大丈夫?

歯周病チェックリスト

- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきがときどき腫れる
- ☐ 歯ぐきが下がって、
歯と歯の間に隙間ができています
- ☐ 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

歯は一度、乳歯から永久歯に替わると
二度と生え替わることはありません。

皆さんの大切な歯を守るためにも左のチ
ェックリストで確認してみましょう!!



8020運動ってなに?

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20
本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食
べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ
物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性
があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も
大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフ
ードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁
物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。
これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたく
さん含まれています。