

ほけんだより 6月



令和8年6月1日

目黒区立目黒西中学校

養護教諭 三浦 志帆

暑い日が増え、日に日に夏を感じることが多くなってきました。しかし、朝晩冷えることもあり、服装での調節に悩む日々です。体育祭の練習や準備、3年生は修学旅行などで忙しかった5月。疲れている人も多いのではないかと思います。これから雨の日が多くなり、湿度も気温も上昇して熱中症が起こりやすくなります。しっかりと熱中症対策を行い、健康に過ごせるようにしましょう！



歯をみがいたら

鏡でチェック！



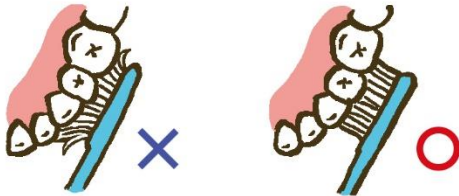
6月4日～10日は歯と口の健康習慣

日本では、6月4日～6月10日までの1週間は、「歯と口の健康習慣」と定められています。生活習慣として歯・口の健康のために、歯磨きなどの口腔ケアを行うことや定期的に歯科医院で診てもらうことが大切です。歯・口の健康は全身の健康につながります。歯科検診で「むし歯がある」と診断された人は早めに受診しましょう。「健康」で「丈夫な体」の基礎づくりのため、自分で行う「セルフケア」と歯科医師・歯科衛生士による「プロケア」でむし歯・歯周病を予防しましょう。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

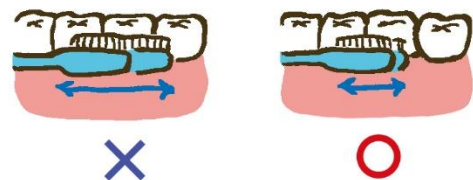
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→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



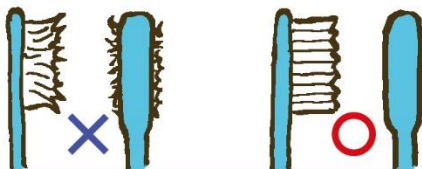
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→みがき残しが多くなるので、1～2本ずつ小さく動かしみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

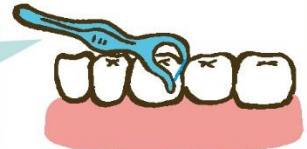
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



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

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ！



むし歯は自力では治りません!!



髪や爪は切ってもまた伸びてきます。皮膚も、少しの傷なら、何日間かすると治ることは知っていると思います。では歯は？乳歯が抜けると、永久歯が生えてきますが、人間の歯が生え変わるのはその1回だけです。むし歯になったところは自力で治ったり、生え変わったりしません。永久歯に生え変わった歯は、何十年も使い続けます。大切にしましょう。

梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



水筒 忘れずに!



いよいよ体育祭まで1週間をきりました。本番に向けてクラスで頑張っていますね。体を動かすと汗とともに、体内の水分はどんどん失われていきます。この時期は、急激な気温の変化や日差しの強さから、熱中症が心配です。水筒はいつもより大きい容量が入る物を用意して、喉が渇いていなくても意識して水分補給しましょう。朝ご飯もしっかり食べてきてください!

夏に向けて体力をつけよう



今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時期に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、すなわち「暑熱順化」が大切です!

まず、心がけたいのは、適度な運動。運動して汗をかく習慣によって、体に備わった汗による体温調節のシステムが働きやすくなります。また、お風呂につかって汗をかいて体温を上げることも、おすすめです。そのほか、早寝早起きや朝食をしっかり食べる習慣も、夏場の体力維持につながります。

部活動を頑張ったり、花火大会や夏祭りなどのイベントに友達と出かけたりするためにも、健康には気をつけましょう!

梅雨の季節の健康と安全

ジメジメした梅雨の季節。そんな梅雨のシーズンに注意してほしいことを紹介します。気分がふさぎ気味になる時期ですが、雨の日なりの楽しみを見つけて、健康で安全に過ごしましょう。

1 食中毒に注意!

気温も上がり湿度も高いため、食品の傷みが早い時期です。消費期限には十分注意しましょう。食中毒予防の3原則である「菌を付けない」「菌を増やさない」「菌を殺す」を心がけるようにしましょう。

2 事故・けがに注意!

雨の日は晴れの日に比べて、交通事故件数が約5倍になると言われています。傘で視界が悪くなりますので、車や自転車に注意しましょう。また、雨の日は校内の廊下や階段が滑りやすくなっています。転んでケガをしないように注意しましょう。走ったり、ふざけあつたりしてはもっと危険です。

傘さし運転は危険です!

視界が悪い

バランスをくずしやすい

両手でブレーキをかけられない



※法改正により2026年4月1日から、16歳以上の自転車運転者が傘さし運転をした場合、反則金5,000円の対象となっています。

