



ほけんだより6月

西城陽中学校
令和7年6月4日発行

梅雨時にかかり、雨やくもりの天気が続きやすい6月。蒸し暑い日が続き、体に疲れがたまりやすい時期でもあります。規則正しい生活や水分補給を心がけながら、風邪や熱中症にならないように気を付けましょう！



6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です！



実は虫歯が多い！？10代の「歯肉炎」と「歯周病」

先日歯科検診がありましたが、ここ数年「歯垢」や「歯肉の状態」を指摘される生徒が多くなっています。「歯垢」を放置したまましていると「歯周病」やその予備軍である「歯肉炎」の原因になります。歯周病は大人の病気のイメージがあるかも知れませんが、実は10代の4割ほどが歯肉炎や歯周病であるといわれています。今回の歯科検診で受診のお知らせをもらった人は、放置せずに一度歯医者さんを受診してみてくださいね！



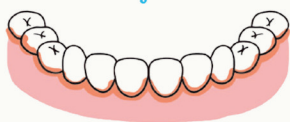
「正しい歯みがき」をマスターして歯と口を美しく保ちましょう！

みがきのこしが 起きやすい場所

歯と歯の間



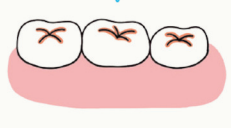
歯と歯肉のさかい目



歯の高さが違うところ



奥歯のみぞ



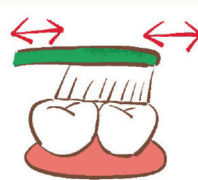
歯のうら側



正しい歯のみがき方



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



こきざみに
動かす



軽い力で
えんぴつ持ち



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

歯みがきとプラスでさらにきれいに！？

デンタルフロスや歯間ブラシも試してみよう！

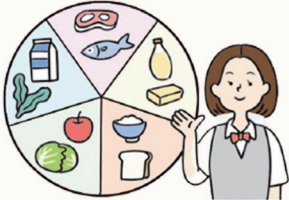
歯みがきをどれだけ丁寧にやっても、歯と歯の間の歯垢を取りきることは難しいです。理由は簡単、歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。そこで活躍するのがデンタルフロスや歯間ブラシ。細い糸なので隙間までしっかり届いて歯垢をかき出してくれます。ぜひ試してみてください。



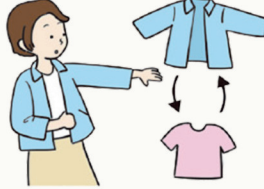
これってもしかして「気象病」！？

特に原因が無いのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？もしかするとそれは「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、気圧や気温の変化で起こる体調不良のことをまとめた言い方です。特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。次のことに気をつけて、この時期を乗り越えましょう！

栄養バランスの良い
食事を心がける



扇風機や冷感タオル、
衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチ
などをする



好きな音楽や香りなどで
リラックスする



起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



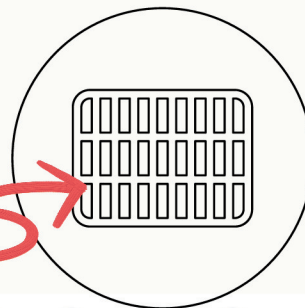
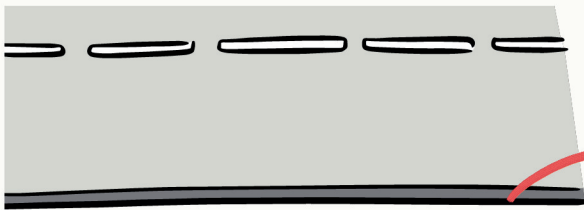
湯船に浸かって
体を温める



梅雨時期の転倒事故に注意しましょう！

梅雨時期は転倒事故の多い季節です。雨が降っている日や湿度が高い日は、廊下や階段がとても滑りやすくなっています。走っていると滑って転倒することもありますので十分に注意してください。

また、登下校中も道路のグレーチング（鉄製のアミアミのふた）は滑りやすいので気を付けてくださいね。



6月の健康診断の予定

耳鼻科検診

6月5日（木）9:00～
全学年

耳掃除をしておきましょう！



心臓二次検診

6月13日（金）14:00～
対象者

吉田クリニックの吉田和正先生に診ていただきます