



6月保健だより

2025.6.2
新座市立第二中学校
保健室

6月の保健目標 むし歯の予防と治療をすすめよう

6月になり梅雨の季節がやってきました。気温も湿度も高くなり、蒸し暑さを感じる日が増えてきましたね。体がだるくなったり、疲れがとれにくくなったりすることもあります。この時期は熱中症に注意が必要です。こまめに水分をとり、無理せず休憩をとることを心がけましょう。また、湿気の多い環境では、食中毒や皮膚トラブルが起こりやすくなります。手洗いや清潔な生活を心がけ、元気に過ごしましょう。そして6月は学校総合体育大会があります。練習の成果を発揮するためにも、体調をしっかりと整えることが大切です。十分な睡眠と栄養をとり、ベストな状態で大会に臨みましょう。



YOU CAN
DO IT!

歯と口の健康週間～いつまでも自分の歯で～

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食べること、話すこと、笑うこと、どれも歯と口の健康があってこそ楽しめるものです。毎日の歯みがきを丁寧に行い、むし歯や歯周病を予防しましょう。最近、むし歯だけでなく「かむ力」や「あごの成長」も注目されています。やわらかいものばかり食べると、あごの発達が不十分になり、歯並びや姿勢にも影響が出る可能性があります。よくかんで食べる習慣を身につけることが、健康な体づくりにもつながります。この機会に、歯みがきの仕方や生活習慣を見直して、いつまでも自分の歯で食べることができるよう、今からしっかりとケアしていきましょう。また、歯科医に定期的に受診し、自分の歯の状態を確認しましょう。



6/4～6/10 は 歯と口の健康週間

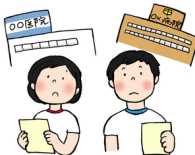
「む(6)し(4)歯」にちなんで、6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯磨きのときには鏡を見ながら、奥歯の溝や歯と歯の間、歯と歯肉の境目などに特に注意しながら、隅々まで磨きましょう。



©少年写真新聞社2025

6月の健康診断の予定

6月3日、4日 尿検査
(二次検査、一次検査未提出者)



6月5日 内科検診
(3年生、1・2年生未受診者)

結果のお知らせをもらった人は
できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

集中力を高める朝の習慣



朝ごはんをしっかり食べよう

→朝食をとると脳のエネルギー源ブドウ糖が補われ、集中力や思考力が高まりやすくなります。

水分をとってスッキリ目覚めよう



→寝ている間に体はコップ1杯分の水分を失います。朝に水を飲むと血流が良くなり、体も目覚めやすくなります。熱中症予防にもつながります。

余裕をもって登校しよう



→朝バタバタすると交感神経が働きすぎて緊張しやすくなります。早起きしてゆとりを持つと、自律神経のバランスが整い集中しやすくなります。

暑さに負けない体づくりをしよう

6月は、気温や湿度が高くなり、熱中症のリスクが高まります。熱中症は、誰にでも起こる可能性があり、重症になると命に関わることもあります。毎日の生活を少し見直すことで、予防することができます。水分補給や休息、バランスのとれた食事、十分な睡眠など、基本的な生活習慣を大切にしましょう。また、暑さに体を少しずつ慣れさせていく「暑熱順化」も重要です。急に暑い日が続く前に、軽い運動や入浴などで汗をかく習慣をつけておくと、体が暑さに強くなります。今からできることを少しずつ始めて、暑さに負けない体をつくっていきましょう。

熱中症を防ぐために

こまめな水分補給



定期的な日陰で休む



3食をしっかり取る



十分な睡眠



©少年写真新聞社2025

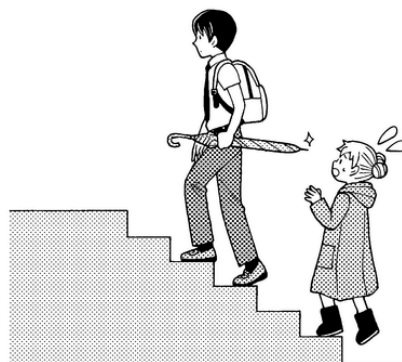
雨の日のけがに注意しよう

梅雨の時期は、滑りやすい道や階段、視界の悪さなどから、思わぬけがや事故が起こりやすくなります。特に、通学時は傘の扱いや足元に注意が必要です。雨の日でも安全に過ごすために、周囲に気を配りながら行動しましょう。

梅雨時期のけがや事故に気をつけよう



雨にぬれた道路や床は滑りやすく、転倒すると骨折などにつながるので注意しましょう。



傘の先端が周囲の人に向かないように、持ち方や扱い方などに気をつけましょう。

©少年写真新聞社2025