

# ☆！ほけんだより☆！6月

本格的に学校が再開しました。生活のリズムが変わり、疲れている人もいるかもしれません。息抜きできる時間を大切にして、健康第一でがんばりましょう。また、学校生活の中では、健康観察、マスク着用、3密を避ける等、新型コロナ対策に協力していただき、本当にありがとうございます。皆さんの協力のおかげで、安心して学校生活が送れますね。

2020年  
第2号

三和中学校  
保健室

## からだの健康は、歯の健康から！

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」でした。皆さんは、自分の歯を大切にしていますか？歯の健康は、からだの健康につながると言われています。毎日、丁寧に歯磨きをし、歯を大切にしましょう。

### ○歯の役割は？

歯にはたくさんの役割があります。まずは、「ものをかむ」という本来の役割。それから、「発音を助ける」「顔の形を整える」「歯ごたえを楽しみ、味覚を豊かに保つ」役割があります。



食べものをかみくだく



発音をたすける



顔の形をととのえ  
美しい表情をつくる



歯ごたえをたのしみ  
味覚をゆたかに保つ

### ○寝る前の歯磨きは丁寧に

「食べたら磨く」は、歯磨きの基本です。時間は3分以上が目安です。毎回、時間をかけて磨くことが難しいときは、寝る前の歯磨きを特に丁寧にいきましょう。夜寝ている間に、むし歯菌は増えるので、むし歯予防には、寝る前の歯磨きが特に大切です。



歯みがきは  
ていねいに

なぜ、寝る前の歯みがきが重要なのか？

寝ている間は唾液の分泌量が減少し、口内の細菌が増えやすくなるので、むし歯や歯周病にならないよう歯垢をしっかりと落とすことが大切になります。

一日の中でも一番ていねいにみがこう！

## 熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で  
体調管理



水分はこまめに、  
回数を多めにこころがけ



運動するときは  
こまめに休憩を



体調が悪いときはむりに  
運動しない

気温が上がり、教室で冷房を使い始めましたね。急に気温が上がると、熱中症が増えます。マスク着用の影響もあり、昨年より、熱中症が増えることも予想されます。日頃から、熱中症にならないように、予防をしましょう。熱中症で命を落とすこともあります。軽視しないようにしましょう。

水筒を忘れずに！！



## みんな、いつ脱ぐ？

暑くないよー



衣服の調節は、自分の感覚でね。

暑くない？



## 保護者の方へ

### ○生徒の定期健康診断について

毎年1学期に行われる、身体測定や視力検査、学校医による各種検診等は、新型コロナウイルスの影響のため、予定通りの日程で行えません。年度内に全ての検診を行う予定です。日程が決まりましたら、お知らせ致します。よろしくご協力致します。すでに日程が決定した検診がありますので、お知らせ致します。

### 【日程が決定した検診】

- ・心臓病検診（1年生のみ）… 6月16日（火） 13:30～
- 欠席の場合は、後日、保護者送迎で、別会場での検診となります。