

ほけんだよし 6月

令和8年6月16日
三鷹市立第二中学校
校長 木下 英典
養護教諭 橋口 真由

雨の日が多く、じめじめとした日が続く6月です。気温の変化や湿度の高さから、体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整え、毎日健康に過ごせるよう意識をしましょう。

この季節は 気をつけて **梅雨あるある**



食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃せません。それほど暑くない日も要注意。



気圧がつらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。

ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね!

6月は「心の疲れ」もたまりやすい時期です

気分が落ち込みやすいときは、ひとりで抱え込まず、友達や家族、先生など信頼できる人に話してみてください。話すことで気持ちが軽くなることもあります。



歯科検診がありました

6月4日、11日に歯科検診がありました。学校歯科医の山口先生に診ていただき、検診の後みなさんへのアドバイスをいただきました！



山口先生からのアドバイス

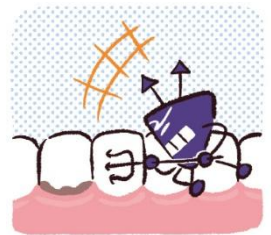
🦷 虫歯は早めの発見・治療が大切です！定期的に検診を！

虫歯は痛みがなくても進行していることがあります。3年生は受験の時期に痛みがひどくなるなどしたら大変です。「お知らせ」をもらった人は早めに歯医者さんへ行きましょう！



🦷 歯と歯ぐきの間磨き残しに注意！

特に、下の歯と歯ぐきの間磨き残しが多く見られました。鏡を見ながら、丁寧に磨きましょう。



🦷 歯ぐきの健康もチェックしよう！

歯ぐきが赤くなっていたり、腫れていたりする人を見られました。磨き始めは出血する人もいるかもしれませんが、そこで辞めずに、優しくブラッシングを続けましょう。



上手な歯磨きのポイント

□歯ブラシを持つときは、力を入れすぎない！鉛筆持ちをして優しく磨く。

□鏡を見ながら、1本の歯に対して10回は磨く。時間のある夜だけでも丁寧に！



口の中の健康は、全身の健康！？

虫歯や歯周病があると、心臓の病気や糖尿病など様々な病気のリスクが高まります。普段の口腔ケアを丁寧に、そして定期的に歯医者を受診し、口の中の状態を診てもらおうようにしましょう ✨



保護者の皆様へ

歯科検診の結果で、受診が必要な場合は「お知らせ」をお渡ししております。また、欠席された場合には「欠席者へのお知らせ」をお渡ししています。お早目の受診をお勧めいたします。