



令和 6 年5月27日
河北中学校 保健室

梅雨の季節になりましたね。この時期は気圧の低いことが多く、自律神経が乱れて、体がリラックスモードになってしまい、だるさや眠気を感じてしまうことがあります。軽いストレッチをするなど、気分転換をしながら、期末テストに向けて頑張りましょう！



梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

*天気予報をチェックしよう！

足元をぬらさない

足元が冷えると寒さを感じやすくなります。替えの靴下を持参したり、雨具の準備をしっかりとしましょう。

服装で調整しよう

気温が低い日が続くことを「梅雨寒」と言います。肌寒いと感じる日には、中に着るもので調整しましょう。



6月4日から10日は、歯と口の健康習慣となっています。5月の歯科検診の結果では、歯石が気になる生徒が51.4%、歯肉が気になる生徒が20.6%もいました。日頃から、食後のブラッシングをていねいにして、むし歯や歯周病を防ぎましょう。

*歯を健康に保つためには？

おやつや炭酸飲料はむし歯になりやすいので気を付けよう

3～6か月に1回程度定期健診を受けよう

よく噛んで食べよう

食後に必ず歯をみがこう
*フッ素入りの歯磨き粉がおすすめです



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！

細菌が繁殖してしまう



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！

