

# ほけんだより 6月号



令和4年6月1日  
長崎市立戸町中学校  
保健室

紫陽花（あじさい）がきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

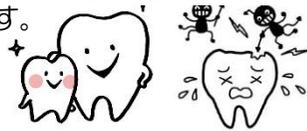


## 歯と口の健康を考えよう 梅雨時の健康管理に気をつけよう



### 6月4~10日は『歯と口の健康週間』です

歯を失う原因のほとんどが、むし歯と歯周病（歯が抜け落ちる）です。この2つの病気は毎日の心がけで防ぐことができます。



#### むし歯予防のポイント

<p>1 よくかんで食べる</p> <p>だえきでくちなか 唾液が出て口の中 をきれいにする。</p>	<p>2 間食は時間と量を決める</p> <p>おやつ後も歯みがき をするとよい。</p>	<p>3 食後の歯みがき</p> <p>とくにねる前はしっかりと いねいにみがく。</p>	<p>4 定期的を受診する</p> <p>歯医者さんに歯こう を取ってもらうのは 歯周病予防にもなる。</p>
---	---	---	---

#### 歯こうがたまりやすい場所

（歯こう：食べカスで増える細菌のかたまり。）

おくぼ  
奥歯の溝

正しいブラッシング  
で歯こうを取ろう！



### 歯こうは、むし歯や歯周病の原因になります。

## 梅雨の季節の健康と安全について

ジメジメした梅雨の季節。そんな梅雨のシーズンに注意してほしいことを4つ紹介します。気分がふさぎ気味になる時期ですが、雨の日なりの楽しみを見つけて、健康で安全に過ごしましょう。

#### 1. 食中毒に注意



気温も上がり湿度も高いため、食品の傷みが早い時期です。消費期限には十分注意しましょう。食中毒予防の3原則である「菌をつけない（清潔・洗浄）」、「菌を増やさない（迅速・冷却）」、「菌をやっつける（加熱・殺菌）」を心がけるようにしましょう。

#### 2. 交通事故に注意

雨の日は雨や傘で視界が悪くなります。車や自動車に注意しましょう。また、自転車の傘さし運転は非常に危険です。

#### 3. スリップに注意

雨にぬれた傘の水滴やくつにより、廊下や階段がぬれています。すべりやすい状態になっていますので、転んでけがをしないように注意しましょう。走ったり、ふざけあたりしてはもっと危険です！



#### 4. 熱中症に注意

蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあるなどこの時期は寒暖差がみられます。体がまだ暑さに慣れていないために、「熱中症」になりやすいので注意が必要です。また、汗ばむ季節です。毎日お風呂に入って体を清潔に保ちましょう。

生徒の皆さん・保護者の方へ

### 朝の健康観察を必ず行ってください。

発熱や風邪症状があった場合、お家で休養することをすすめています。登校しても発熱や風邪症状があった場合、早退していただきます。6月中旬からは、中総体も始まります。部活をしている生徒のためにも、新型コロナウイルス感染防止対策のご協力よろしくお願いします。

