



おおやまだちゅうがっこう 保健室 2025.6.6

5月はゴールデンウイークから始まり、中間テストや修学旅行など様々な行事がありました。6月には、体育祭もありますね。6月は、すっきりしない天気の日が多くなってきます。朝晩は肌寒くても日中は蒸し暑くなるなど、体調を崩しやすい時期でもあります。少しでも体調が悪いなと感じたら無理をせずにゆっくり休んで体調を整えましょう。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

大山田中学校では4月21日に歯科検診がありました。中学生になり、ほとんどの人が乳歯から永久歯に生え変わり、前歯から数えて7番目の第二大臼歯も生えそろってきています。永久歯は一生使う大切な歯です。自分の歯をたくさん残し、いつまでも健康に生活できるように、正しい歯の磨き方を身につけましょう。

### できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でもむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。

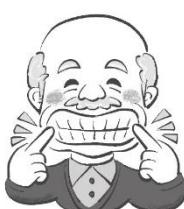


### 8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るために歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。



歯科検診に来てくださった内田歯科の内田先生が「すごくきれいに磨けている生徒さんが多いですね。日頃から上手に歯磨きできているんだと思います。」と言ってくれていました。

これからも毎日正しく歯をみがき、80歳になっても自分の歯を20本以上残せるようにしましょう。

# 梅雨の季節の健康と安全について

ジメジメとした梅雨の季節がやってきます。そんな梅雨の時期に気を付けてほしいことを紹介します。雨の日が多く気分も晴れない日が多いかもしれません、雨の日ならではの楽しみを見つけられるといいですね。

## ○転倒事故に注意

梅雨の時期は、雨で床や地面が濡れていて滑りやすくなります。自転車でも注意してくださいね。

## ○食中毒に注意

気温もあがり、湿度も高いため食品が傷みやすいです。食中毒予防の3つのポイントである「つけない・やっつける・増やさない」を心がけるようにしましょう。手をしっかり洗ったり、食材ごとに調理器具を分けたりして細菌をつけないようにしましょう。また、ほとんどの細菌は熱に弱いので十分に加熱しましょう。細菌は高温多湿な環境で増加するので、低温で保存するようにしましょう。

## ○熱中症に注意

気温が高く、蒸し暑い感じる日もあるれば、肌寒い感じる日もあると思います。衣服の調節やこまめな水分補給などを心掛け、熱中症にならないように気をつけましょう。

## 転倒事故が起りやすい時期／雨の日はココに注意！

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。  
外出時はこんなところにも注意してあげてください。

### 足元は濡れていませんか？

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの水で特に入口付近は濡れていることがあります。



### 靴の底はすり減っていませんか？

すべり止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしつかり固定されているかどうかもチェックを。



### 自転車でヘルメットをつけていますか？

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。



6月のスクールカウンセラー来校日（予定）

6月9日(月)、16日(月)、30日(月)

面談を希望される場合は、担任に伝えていただくか、学校へ直接ご連絡ください。

