



一宮市立葉栗中学校
令和8年6月2日

新緑の季節が過ぎ、いよいよジメジメとした梅雨の季節がやってきます。雨の日が続くと、「なんだか体が重い」「頭が痛い」と感じる人はいませんか？ これは気のせいではなく、気圧や湿度の変化に体がついていこうと頑張っているサイン(気象病)かもしれません。どんよりした天気には負けないよう、朝食をしっかり食べ、お風呂に浸かって体を温めて、自律神経のバランスを整えましょう。

6月の保健目標

口腔衛生について考えよう



6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。みなさんは、毎日ていねいな歯みがきをしていますか？ 歯みがきはむし歯だけでなく、歯周病を防ぐこともできます。

歯周病は、歯垢にいる歯周病菌が原因となって炎症を起こし、歯や歯肉を支える骨を破壊する病気であり、日本人の約80%がかかっているといわれるほど身近な病気です。また、その影響は歯や歯肉に留まらず、歯周病の菌や炎症から発生した炎症性物質が全身に広がると、体中で様々な悪影響を及ぼすこともあります。

予防の基本は歯垢を溜めないこと。正しい歯みがきの方法を知り、歯や歯肉の健康を守りましょう。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

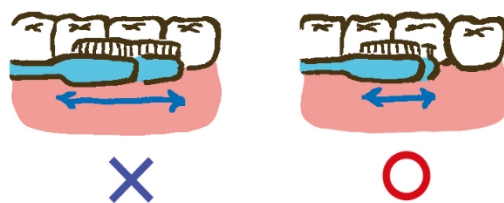
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



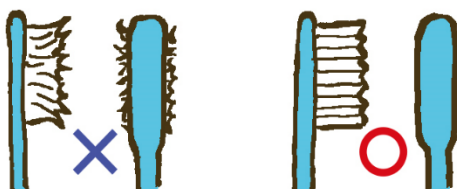
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→みがき残しが多くなるので、1～2本ずつ小さく動かしみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

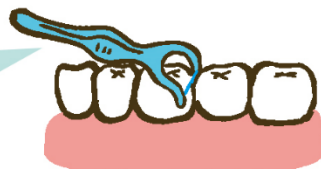
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には
持ち手のあるタイプが
おすすめ!





体がだるい 頭が痛い

Oh my
will

その症状、もしかして **気象病** かも?!

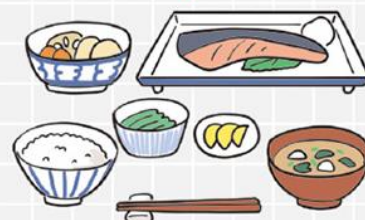
特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする・・・という悩みはありませんか？ それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」は正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特にこれからの時期、梅雨などの季節の変わり目には「気象病」が起きやすいといわれています。以下のことに気を付けて、この時季を元気に乗り越えましょう。

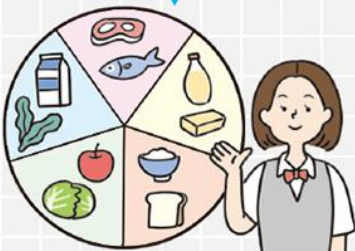
起床時に朝日を浴びる



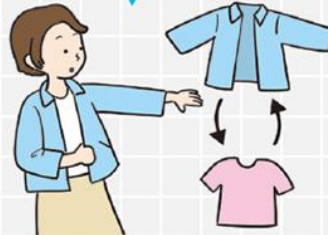
朝食をとる



栄養バランスの良い
食事を心がける



扇風機や冷感タオル、
衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチ
などをする



好きな音楽や香りなどで
リラックスする



湯船に浸かって
体を温める



梅雨の時期、肌トラブルにも要注意!

6月は湿度が高く、汗や皮脂が増えやすい季節。特に思春期のみなさんは、ホルモンの影響で皮膚トラブルも起こりやすいです。大切なのは、「こすらない」「洗いすぎない」こと。洗顔をするときは石けんをよく泡立てて優しく洗い、清潔なタオルや使い捨てのフェイスタオルなどで押さえるように拭きましょう。症状が長引くときは、皮膚科で相談してみてくださいね。