



ほけんだより6月



一宮市立丹陽中学校 2025年 6月

雨の季節になりました。雨が降ると気持ちが沈んだり、元気が出なくなったりする人もいるかもしれませんが、雨に濡れたアジサイの花や水たまりに落ちる雨粒の波紋はとてもきれいです。雨の日も楽しんでみてください。

6月の保健目標

歯を大切にしよう

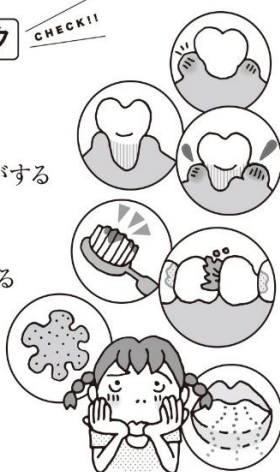
中学生は、上下28本の永久歯がほぼ生えそろい、大人の歯が完成する時期です。**この頃の歯や歯肉の状態は、生涯の歯の健康を左右します。**自分の歯を守るのは自分！！一生使う大切な歯なので、むし歯や歯肉炎で失わないように、**毎日ていねいに歯みがきをしましょう。**

歯周病

セルフチェック

CHECK!!

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯みがきの後、毛先に血がついている
- ☐ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- ☐ 口臭がある
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする



健康な歯ぐき



歯肉炎の歯ぐき



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

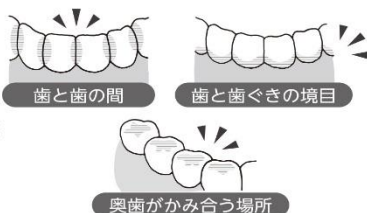
▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やつけ隊 秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

梅雨の時期、こんなところに気をつけて！

雨の日の交通安全



雨で地面が滑りやすくなっています。自転車の人はスピードをおさえて運転し、徒歩の人は滑りやすいところなど足元に気をつけましょう。

傘を横向きにつと人にあたります。人が周りにいないか気をつけ、正しい持ち方をしましょう。



もしかして『気象病』!?



特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩がこる、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」と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の総称です。特に梅雨などの季節の変わり目には「気象病」が起きやすいと言われています。以下のことに気をつけて、この時期を乗り越えましょう。

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

