

# ほけんだより6月

一宮市立丹陽中学校

2026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ますが、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。

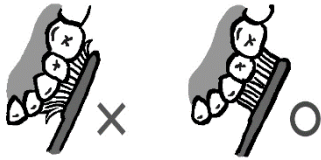
## 6月の保健目標 歯を大切にしよう

中学生は、上下28本の永久歯がほぼ生えそろう、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。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、毎日丁寧に歯みがきをしましょう。

### 知ってる？ 歯みがきのNGポイント

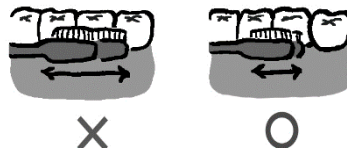
NG

**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



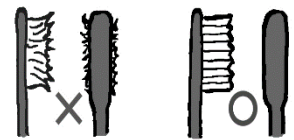
NG

**歯ブラシを大きく動かすすぎる**  
 →みがき残しが多くなるので、1~2本分ずつ小さざみに動かしてみがこう



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てきたら新品と交換しよう



### 梅雨時も油断大敵 熱中症

まだそんなに暑くないと油断して、この時期に熱中症になる人が増えています。梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。この時期、悪さをしているのは梅雨の湿度。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱を上手に逃がせなくなり熱中症にかかりやすいのです。毎日少しずつ1~2週間続けると、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



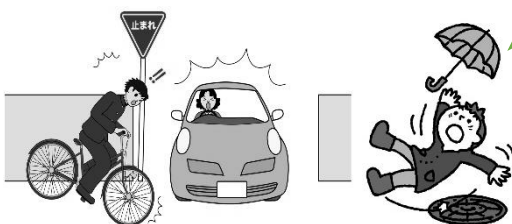
お風呂でしっかり湯船につかろう



汗をかいたらこまめに水分補給

### 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。

傘を横向きにつくと人に当たります。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。

