

# 保健だより 6月



令和8年6月号  
小美玉市立美野里中学校  
保健室

6月になり、じめじめと蒸し暑い日が多くなります。この時期は、総体に向けての練習や気温差で心身に疲れがたまります。睡眠を十分にとり、毎日朝食を食べて、元気に過ごしましょう。



## 6月の健康診断

- 10日(水) 内科検診 (1年生、2-4、2-5、2-6)
- 11日(木) 歯科検診 (1-2、1-3、1-4、1-5)
- 17日(水) 尿検査 (最終回収日)

スクールカウンセラー  
来校日  
10日(水)、24日(水)



今月からは、特に熱中症予防を意識しましょう。「まだ暑くないから大丈夫!」ではありません。湿度が高く、暑さに慣れていない6月は熱中症のリスクが高くなります。生活習慣を整え、早めの予防を心掛けましょう。

## 夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

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(暑熱順化)



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るよう



汗をかいたらこまめに水分補給



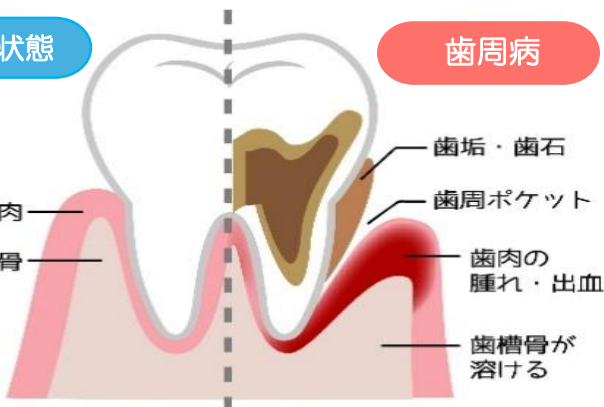
## 歯周病を予防しよう!

歯周病とは、歯垢(プラーク)に含まれる細菌が原因で歯ぐきに炎症が起こり、最終的には歯が抜け落ち、全身症状をきたす身近で恐ろしい病気です。初期段階では痛みがなく、「沈黙の病気」とも呼ばれています。デンタルフロスや歯間ブラシを併用したブラッシング、定期的な歯科受診による歯石の除去、バランスの良い食生活で歯周病を予防しましょう。

健康な状態

歯周病

健康な歯肉  
健康な歯槽骨



5/25～6/12 まで、養護教諭の勉強をさせていただいている「大津里桜」です。普段は保健室にいますことが多いです。みなさんとたくさんお話したいです! あと少しの間ですが、よろしくお祈りします。

