

ほけんだより6月

令和7年6月

多摩市立鶴牧中学校

校長 森田 剛

養護教諭 柄澤美紅

6月に入り、雨が多い季節となりました。この季節は気温の変化が大きく、体がその変化についていけずに、体調を崩してしまうことがあります。気温に合わせて衣服を調整したり、こまめに汗をふいたりして体調管理を心掛けましょう。また、最近は気圧の変化による頭痛での来室が多く見られます。保健室では薬を渡すことができません。体調が心配な人は、学校に常備薬を持ってきておくと安心です。

6月の健康診断

耳鼻科健診

日時:6月11日(水) 9時00分~

場所:会議室

対象:全学年

- ・耳と鼻を診ます。事前に耳掃除をしておくことをおすすめします。
- ・健診時は、髪が耳にかかるないようにしてください。



歯科健診

日時:6月12日(木) 9時00分~

場所:会議室

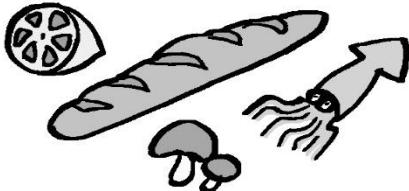
対象:全学年

- ・忘れずに歯を磨いてきてください。
- ・マウスピース矯正は、検診の前に外してください。

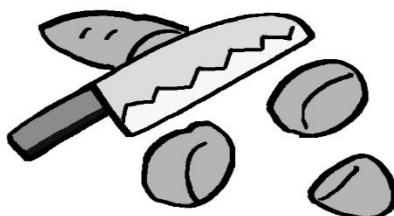


よくかんて食べるため気をつけたいこと

- 歯ごたえのある食材
(かたい、繊維が多い、
弾力があるなど)を選ぶ



- 食材は大きめに切る



- ひと口ごとに箸を置く



- ながら食いをしない
(スマホやテレビなどを
見ない)



- 水分で流し込まない



- ひと口の量を
少なくする
(口いっぱいに入れない)



歯と口の健康に気を付けよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。皆さんは、毎日きちんと歯を磨いていますか？

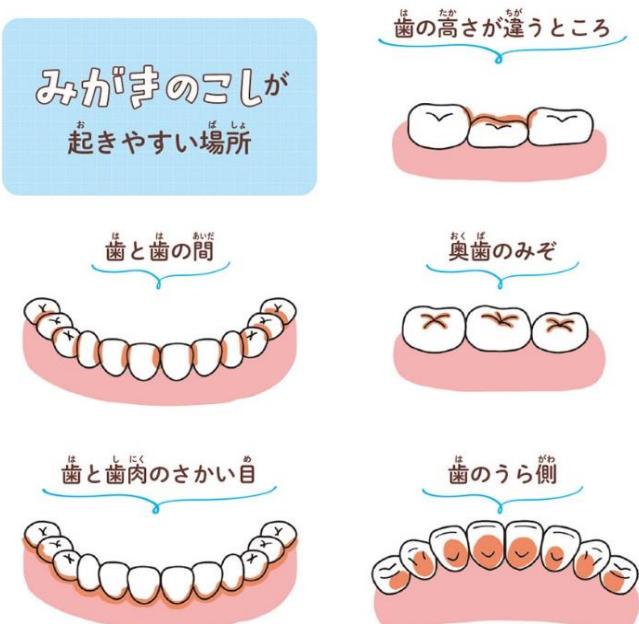
物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。そのため、食事後はすぐに歯磨きをすることが大切です。

また、むし歯の他に歯周病にも気を付けましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉の境目にたまつたプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤く腫れたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。将来、歯が抜ける原因にもなります。歯周病は、知らない内に進行してしまうこともあります。こまめに鏡を見たり触ったりして、歯肉の状態をチェックしましょう。



きちんと歯磨きができるよう、歯ブラシの状態もチェックしましょう。歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、新しいものに交換しましょう。デンタルフロスや歯間ブラシを使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、より効果的です。

みがきのこしが 起きやすい場所



歩行と脳の話

テンポよく、元気に歩いていますか？ ふだん何気なく歩いているときにも、脳はネットワークを駆使して、自分の状態や周囲の状況を瞬間に判断しています。そのため、脳のネットワークのつながりが悪くなると、歩くスピードが遅くなったり、ふらふらしたりすることが起こりやすくなるのです。脳のネットワークを活性化するためにも、1日30分～1時間、できるかぎりテンポよく歩きましょう。



体の声を聴こう

この頃、体の調子は大丈夫？ 梅雨の時季を快適に過ごすなら、体の声を聴くことが大切です。すると「もっと温かいほうがいいな（→上着で温度調節しよう）」「急に暑くなってきたな～（→水分補給をしよう）」など、自分の健康に役立つポイントが見えてくるはず。

若いうちに健康を守るコツを知れば、一生、役に立ちます！

