

# 6月ほけんだの

城ノ内中等教育学校  
令和6年6月号

梅雨の雨空はどんよりとして気分も沈みがちですが、雨で浄化された空気の澄み具合やぬれて輝くあじさいの花など、6月にしか楽しむことができない風景があります。ゆううつな日も自分なりの楽しみをもつことで、心が晴れやかに過ごせるかもしれません。

朝晩、肌寒く感じられる時があれば、梅雨の晴れ間は蒸し暑く日差しの強い時もあり、気温の変化に対応しきれず体調を崩す人も多い時期です。気温が急上昇する日は熱中症にも注意が必要。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、体調管理に気をつけましょう。



## 6月の予定



日 程	健康診断	対 象
6月5日 (水)	歯科検診	後期生全員
6月6日 (木)	内科検診	61・62HR
6月11日 (火)	尿検査3回目	未提出者 再検査者
6月11日 (火)	内科検診	63・64HR
6月20日 (木)	内科検診 結核検診	33・34HR
6月13日 (木) 6月27日 (木)	歯科検診	13日2・3年生 27日1年生・欠席者



**雨天でも 室内でも 油断大敵！**

頭痛 めまい 吐き気

熱 中 症

**こまめに休養と水分補給をしよう。**



お弁当の  
傷みを  
防ぐには



- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ

## 雨の日は注意！

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見えにくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。

雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。





6月4日～10日は

## 歯と口の健康週間

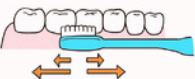


しっかり  
見直しを!

### 歯みがきのキホンQ&A

#### Q1 みがき方として正しいのは?

- 1 歯ブラシをこぎざみに動かす
- 2 歯ブラシを大きく動かす



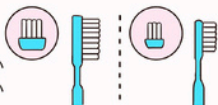
#### Q2 みがくときの力の強さは?

- 1 できる限り力強く
- 2 力を抜いて軽く



#### Q3 みがきやすい 歯ブラシのヘッドのサイズは?

- 1 大きめのものを選ぶとよい
- 2 小さめのものを選ぶとよい



#### Q4 歯ブラシはいつ取り替える?

- 1 毛先が開いてきたとき
- 2 毛が抜けてきたとき



(答え: Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①)

おぼえよう!

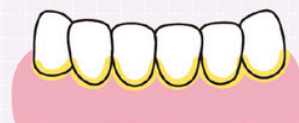


は  
歯の

## みがき残しやすいところ

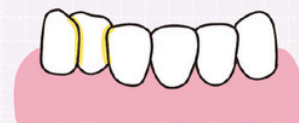
おくば なが  
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)

は しにく は  
歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



は は あいだ  
歯と歯の間

は は  
歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。



前期生へ

## プールの前の日にチェック

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか?
- ☐ たくさん寝ましたか?
- ☐ 忘れ物はありませんか?
- ☐ 爪は短く切りましたか?



6月5日は環境の日

## 自分にできることから始めよう!

3R

Reduce=ゴミを減らす、  
Reuse=くり返し使う、  
Recycle=資源として再利用する



節水

水道の水を出しっぱなしにしない、  
お風呂の残り湯を  
洗濯に使うなど



節電

必要のない照明は消す、  
エアコンのフィルターを  
こまめに掃除するなど



## 『気軽に相談を』

悩みや不安を抱えている人は一人で抱え込まず、まずは身近な人に相談をしてみましょう。お家の人や友達、学校では担任の先生はもちろん、保健室やスクールカウンセラーさんもあなたの相談を待っています。話をすることによって、自分なりに心の整理ができたり、気持ちが楽になったりすることもあります。

右にあるような相談機関でも、相談が受けられるので、気軽に活用してみてください。

♥ 総合教育センター 088-672-5200

♥ 24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310

♥ いのちの希望 088-623-0444

Mail相談 <http://www.inochinokibou.or.jp/>  
※ホームページで相談フォームに入力

