



印西市立小林中学校  
保健室  
令和6年6月3日

6月になりました。急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば夕方ごろには寒くなったり。気温の変化が激しいと体調を崩しやすいので、衣服で調節したり、汗をかいたら着替えるようにしましょう。冷房もあちこちで稼働し始めているので、冷えにも注意です。

梅雨があけたら、夏はもうすぐそこです！

☆☆☆ 6月の健康診断 ☆☆☆

日にち	項目	対象者
4日(火)	眼科検診	1年生
6日(木)	内科検診	全学年
	尿検査2次予備日最終日	該当者

6月4日～10日は



☆☆☆ 最近のほけんしつから

- 5月は溶連菌感染症が発生しました。
- けがでの来室は少なく、体調不良（主に頭痛）での来室が多かったです。
- 食中毒の季節です。  
手洗いうがいをきちんとしましょう。
- 夏のような暑い日や湿気が多くムシムシした日がこれから増えてきます。  
熱中症になりやすい季節です。  
体育などでたくさん汗をかいている姿が増えてきました。  
水筒・着替え・タオルは必須です！



大分汗ばむ日も多く、夏に向けて体の準備をしましょう。身体を暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。

POINT★ 汗をかく

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。  
お風呂は湯船につかろう！  
暑さに備えたからだづくりが、今から大切になってきます。



水筒は忘れずに

持ってこよう★

熱中症予防に水筒を持ってこよう！

運動前に少し飲むのも大切！  
もちろん運動後も忘れずに！

また使った水筒は、毎日洗いましょう★水筒の中や、飲み口は雑菌が増えやすいので、しっかりと洗おう！



# 歯のQ & A★

**Q** むし歯が一番できやすい時間はいつ？

**A** それは「寝ている間」です！

歯の弱点は、口の中が「酸性」になると、歯の表面から溶けてしまいます。=むし歯です！「酸性」になるのは食事の後。それを「中性」に戻してくれるのがだ液です。寝ている間はだ液はあまり出ず、口の中が酸性の状態がつづいてむし歯になりやすいのです。寝る前の歯みがきは特に大切です！

**Q** 食後すぐの歯みがきはダメ！？

**A** 酸性の飲み物（炭酸飲料など）を飲んだ場合には、歯の表面を溶かすのですぐにみがくと歯にダメージを与えるようです。ただ普通の食事の場合は、食べてすぐにむし歯菌が活動し始めるため、**食べてすぐの歯みがきが効果的**です。

**Q** 歯石の正体ってなんだろう？

**A** 口の中には、むし歯や歯周病の原因になる細菌がたくさんいます。この細菌が固まったものが**歯垢**です。なんと1mgに1億個以上の細菌が！歯垢はていねいに歯みがきをすれば落とすことができます。残った歯垢は、しばらくすると石のように固い**歯石**になります。つまり歯石の正体は固くなった歯垢です。歯石になると歯みがきで落ちないので、歯医者さんにとってもらいましょう。

あなたの口は  
大丈夫？

## 歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、  
歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

雨の日は

車で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



注意！

車の運転手から見えにくい



雨宮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。

