

ほけんたより6月

R7 6月
江南中学校保健室
川本

体育大会も終わり、ほっとひと息つく時期ですが、気温差や湿気で体調を崩しやすく、疲れがどっと出る時期でもあります。保健室にも、のどの痛みや咳が出て来室する生徒も、先週あたりから増えてきました。もう少しで梅雨入りし、じめじめとした蒸し暑い日が続きました。そんな季節だからこそ、健康的な生活リズムを意識して、暑さに負けない体作りをしましょう。

6/4～6/10



歯と口の健康週間

だから重要！/
寝る前の
歯みがき

睡眠中はむし菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、口の中がむし菌になりやすい環境です。



むし歯の原因になる4つの要素

①歯の質：生まれつき歯の質が弱く、むし歯になりやすい人も…。

③糖分：細菌が酸をつくる時の材料となり、その酸が歯を溶かしてしまう。



②細菌（ミュータンス菌）：歯垢は細菌のかたまりなので、みがき残しに注意！

④時間：①②③がそろった状態で時間がたつほど、むし歯になりやすくなる。

6月の保健行事



6月3日（火）心臓検診 1年生

6月5日（木）耳鼻科検診 1年生、2・3年対象者

6月6日（金）歯科検診 全学年

心臓検診の際は、
体育服を持ってき
ましょう。

江南中保健室オンライン相談

悩んでいること、不安なことを相談してみませんか？回答は養護教諭（川本先生）に送られます。日時を調整してゆっくり話しましょう。なりすましは厳禁です。同意なく他の人に公開されることはありません。下記のQRコード読み込む又はURLをクリックすると、予約画面に移動します。

<https://forms.office.com/r/k4wkA>

KGhdP

