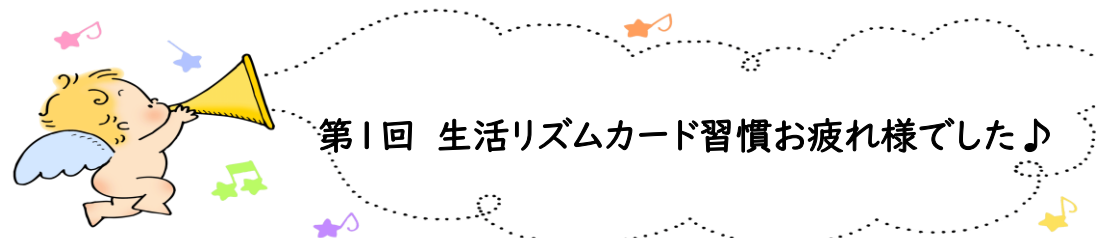




令和5年6月  
呉市立郷原中学校  
保健室（平出）

あっという間に6月も終わりに近づいてきました。だんだんと蒸し暑く感じる日が増えてきましたね。梅雨に入り、雨の日も多くなりました。雨がずっと気持ちが悪く下に向いてしまいがちですが、雨にぬれてキラキラ光る緑の葉や、色鮮やかなあじさいの花は、6月に見られる特別な風景です♪その時々で視点を変えて、何事も前向きに捉えていけるといいですね！

さて、進級して2ヶ月が経ちますが、新しいクラスや部活動などには慣れてきましたか？毎日があたたかすぎていき、ここ最近になって張り詰めていた緊張が少し和らぎ、疲れを感じやすくなってきた人もいないでしょうか？来月には夏休みがあります。それまで頑張りすぎず自分のペースで、休み休み色々なことに取り組んでいきましょうね♪



みなさん、今年度1回目の生活リズムカード週間、お疲れ様でした♪

生活リズムカードは、「正しい生活習慣を3年間を通じて身に付け、自分で健康な身体づくりをすることができるようにする」という目標のもと、1週間の生活習慣の記録をとるものです。毎年、年に計3回実施しています！今回の結果は、次回の保健だよりでお知らせしますね☆

### ☆ 生活リズムカード 今後の日程 ☆

・ 2回目・・・9月11日（月）～9月15日（金）

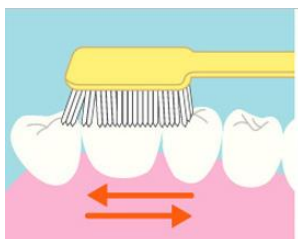
・ 3回目・・・1月15日（月）～1月19日（金）

に実施予定です。保護者の方も、お忙しいところ恐れ入りますが、ご協力のほどよろしく願いいたします！

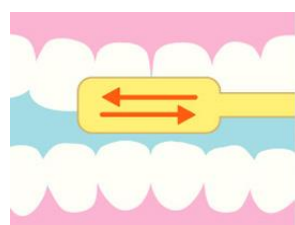


6月4日（日）～6月10日（土）は、「**歯と口の健康週間**」でした！「歯と口の健康週間」とは、歯と口の健康の大切さや、正しい知識を知ってもらい、歯や口の健康を保つための習慣の定着や、歯の寿命を延ばすことを目的としてつくられた週間です。改めて正しい歯の磨き方をマスターしましょう(\*^o^\*)

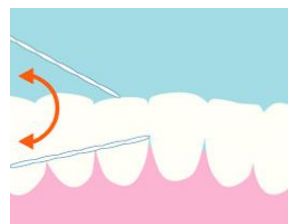
## 正しい歯のみがき方を知ろう



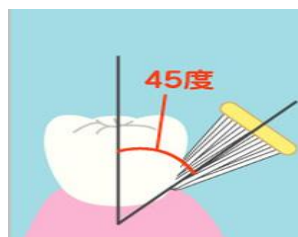
① 奥歯の噛む面の溝に歯ブラシの毛先を当て、小刻みに磨く。



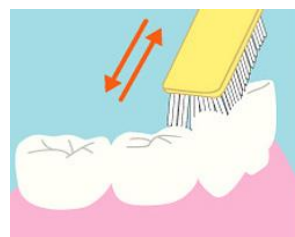
② 歯の表と裏側に歯ブラシの毛先を直角に当て、往復させる。



③ 歯と歯の間に、デンタルフロスを使用する。



④ 歯の表側は、歯と歯肉の間に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく磨く。



⑤ 奥歯の裏側の磨き方は、歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく磨く。



出典：日本歯科医師会

## 熱中症に注意！！！！

みなさん、日頃から水分補給はこまめにしていますか？**熱中症**に気を付けなければならない季節が近づいてきました。熱中症とは、**高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態**を指します。屋外だけでなく、**室内で何もしていないときでも発症**します。自分は大丈夫と思わず、以下ことを心がけていきましょう！

- ① 外では帽子をかぶる
- ② 通気性がよく、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ③ 規則正しい生活を心がける
- ④ こまめに水分補給をする

※毎日、水筒を持参しましょう。喉が渴いた・・・と感じる前に水分補給をすることが大切です。1本で足りない人は、水筒を2本持ってくるなどの工夫をしましょう♪



### 保護者の方へ

定期健康診断の結果を配布させていただきました。受診の必要がある場合は、2学期の始業式までに受診報告書を保健室までご提出ください。よろしくお願いいたします。

