

ほけんだより 6月

2026. 6. 2
 ちゅうがっこう
 あすなる 中学校
 ほけんしつ
 保健室

6月4日～10日は
 歯と口の健康週間



歯と口を健康に保つためには、『毎日のハミガキ』と『定期的に歯科医さんにみてもらうこと』が大切です。そこに、『歯を丈夫にする栄養素や予防効果のある栄養素を毎日の食事で摂ること』もプラスしていきましょう！

歯の表面のエナメル質を強くするビタミンA

レバー・うなぎ・

にんじんやほうれん草などの緑黄色野菜

歯を強くするための栄養素

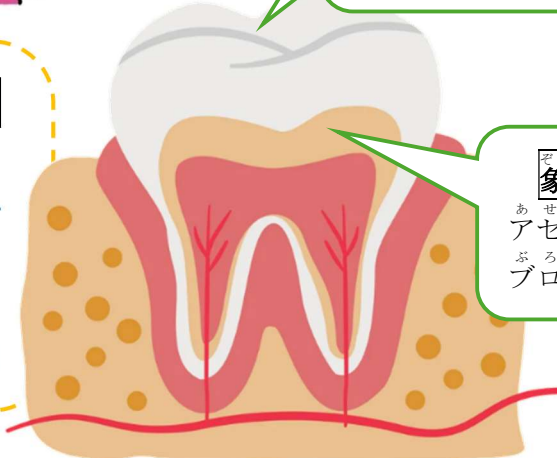
①カルシウム

乳製品・小魚・大豆製品・

緑黄色野菜

②マグネシウム

海藻類、魚介類、ナッツ類



象牙質をつくるビタミンC

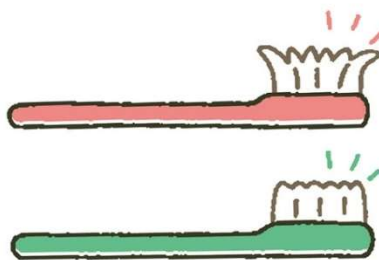
アセロラ・パプリカ・キウイ・
 ブロッコリーなどの野菜や果物

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかり



汗をかいたらこまめに水分補給

今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時期に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと＝『暑熱順化』が大切です。そのために心がけたいのが『適度な運動』です。運動して汗をかくことによって、体に備わった体温調節のシステムが働きやすくなります。

いきなりハードな運動は負担が大きいですので、まずはかんたんなウォーキングやストレッチから自分のペースではじめていきましょう!



がんばりすぎてない? 休むサインを見つけよう

やらなきゃ...と思っているのに、やる気が出ないときもあります。そんなときは、休むサインが出ていないか下の表でチェックしてみてください。

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない



あてはまるものがあったら、それは心や体が「休んで!」と教えてくれている大切なSOSです。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしましょう。