



苓北中学校保健室
2023.6.2 No.2
文責:木村統子
〈生徒用〉

雨上がりに空を見上げたとき、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹は7色といわれますが、海外では4色や6色と様々です。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのですね。みなさんには何色に見えますか？ あなただけの「虹の色」を見つけてみるのも楽しいかもしれませんね。

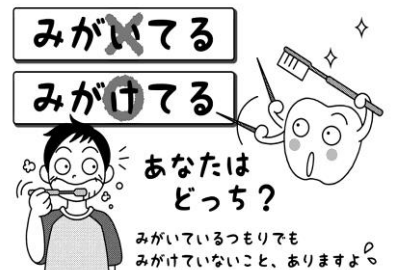
これから本格的な梅雨の時季になり、雨がずっと気持ちの下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。

★痛くなくても歯医者さんへ～定期健診のススメ～★

本校では歯科検診が6月に予定されています。歯科検診の結果、例年むし歯のほか、「歯肉炎」や「歯垢、歯石」を指摘される人がいます。歯みがきは毎日していてもきちんと磨けていない人もいます。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とはいえ、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期健診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢、歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”です。しっかり食べて生きていくためにも、今のうちから手入れを怠らないことが肝心です。



梅雨時も健康に過ごすために



熱中症 に注意

まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



紫外線 に注意

雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒 に注意

原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差 に注意

蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

苓北中学校保健室から・・・

今年の梅雨入りは例年よりも早く、入ったとたん雨の天気が続いています。その日によって蒸し暑かったり、肌寒かったりと衣服の調節が難しいところです。

これから中体連大会に向けて部活動も一段と忙しくなってきます。週末にたくさんの部活動、クラブ活動で試合があると、月曜日に疲れが残っているのか、授業中ぼーっとしていたと職員室で話されているのを聞くことがあります。試合の後は翌日のことも考えて早めに就寝するように心がけましょう。そのためには、週末の課題は金曜日のうちに済ませておく等、計画的に学習することも大切です。

悔いの残らないようにしっかり体調を整えて本番に臨みましょう。

雨や汗の季節は
ハシカチより
タオルが
おすすめ！

水分がしっかり
拭き取れます

