

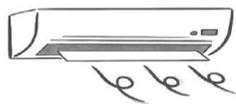
# ほけんだより 6月

令和6年6月3日(月) 新宮東中学校保健室 阿部 美香

「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは、熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



暑い日が増えていますが、これからさらに暑くなっていきます。今から少しずつ体を慣らしていきましょう。



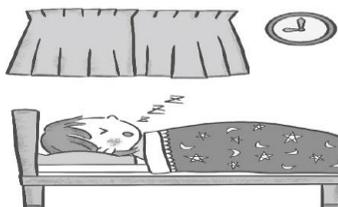
冷房の温度は高めにする



軽い運動をする



湯船につかる



十分に睡眠をとる



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯は大切な体の一部です。歯や口の中をきれいにすると体全体の健康を守ることができます。大切にしていきましょう。

むし歯になりやすい人？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

### むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



友達のこと、勉強のこと、家族のこと・・・

### スクールカウンセラーに相談してみませんか？



東中には、毎月スクールカウンセラーの前田先生と花田先生が来校されます。小さな悩みや気になることでも、相談したり話したりすることができます。一人で抱え込まずに、まずは気軽に話してみませんか？

### 〈6月 スクールカウンセラー来校日〉

花田先生 13日(木)、27日(木)

前田先生 20日(木)

★カウンセリングの予約は、担任の先生に相談してください。