



# 保健だより 6月



R6.6.7 (金)  
中里中学校  
保健室

## 6月の保健目標 歯について知ろう・梅雨時を健康に過ごそう

梅雨の季節がやってきました。天候や気温の変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので十分に注意が必要です。元気に生活を送れるように、衣服の調節や水分補給をしっかりとするなど体調管理をしていきましょう！



### 歯科講話 テーマは「噛むこと」



5月23日に学校歯科医・谷越先生にご来校いただき、歯科検診・歯科講話を実施しました。生徒たちの好きなキャラクターを取り入れて、楽しく講話をしていただき、「よく噛むことの大切さがよく分かりました。」「初めて知ることでばかりで面白かったです。」といった感想が聞かれました。

### 食事は楽しんで食べてこそ 美味しく感じる!

たくさん噛むことで、健康になったり、学校の成績がアップしたりするかもしれません！  
食事を楽しみながら、いつもより5回多く噛むことを意識していきましょう！



一人何役?  
唾液の働き

### 歯科講話のポイント

- ①大食い・早食いは、**死亡事故につながる危険あり** ⚠
- ②手で持って食べる物（おにぎりなど）には要注意！（お箸で食べるよりも多く口に入ってしまうため）
- ③よく噛むと、唾液が出て**口の中がきれいになる**・**脳の働きが元気になり成績アップ!**・**ストレスが減る!**
- ④よく噛まないで早食いになり、太りやすくなる。（満腹感が出てくるのは、  
食べ始めてから 20～30 分後）
- ⑤何を食べても、**いつもより5回程度多く**噛んでみよう!
- ⑥唾液は健康の味方！たくさんの役割がある。
- ⑦**ゆっくり食事ができるように、時間調整**しよう。

～よく噛むことに加えて、食後の歯みがきも丁寧に、むし歯を予防しましょう～



# 梅雨時も健康で過ごすために

## 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

## 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

## 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

## お知らせ

### 【6月の保健行事予定】

6月10日(月) 1年生心臓検診 / 尿検査提出日(未提出者のみ)

※心臓検診欠席の場合 予備日：7月5日(金) 9:30～11:30(なるべく10:30まで)  
会場：藤岡北高校 〒375-0017 藤岡市篠塚90

※6月10日(月)に尿検査未提出の場合、7月5日(金)に藤岡北高校(健康づくり財団の職員)へ直接届けてください。

### 【受診のおすすめについて】

健康診断の結果、受診のおすすめが届いた人は、早めに受診するようにお願いいたします。ご不明点等ございましたら、養護(中里)までお気軽にご相談ください。



## スクールカウンセラー(須藤先生)の来校日について

6月14日(金)、7月5日(金)に来校予定です。相談希望がありましたら、養護(中里)までお問い合わせください。<TEL:58-2517>