

保健便り



令和8年6月25日 飯山満中・保健室

学校管理下で怪我をしたら、医療費の給付が受けられます(加入者のみ)。詳しくは「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」で検索 又は 本校保健室へ

梅雨の季節は、蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあり、気温と湿度が安定しません。週間天気予報には曇りや雨マークが並び、すっきりしない天気が続いています。

しかし、農作物の成長や私たちが生きていくためには大切な雨水です。自然の恵みに感謝しつつ、上手に気分転換をして過ごしましょう。



もうすぐプールが始まります

安全で充実した
プール学習にしよう



病気・けがのある人は 主治医に相談しましょう

心配なところがある時は、医師に相談してプールに入るかを決めましょう。



体を清潔に しておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴やプール前後のシャワーは、念入りにしましょう。



睡眠を充分に とりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろん、プールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察を忘れずに しっかりやりましょう

体調に不安がある時は、無理しないように。また、プール中に具合が悪くになったら、すぐに申し出ましょう。



朝食・昼食を きちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなる場合があります。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動を しっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高めて、事故を防ぎます。



プールの中でも
熱中症に気を付けて！



実はたくさん
汗をかいている

プールの中では
暑さを感じにくい

気温・水温が上がって
体の熱が逃げにくい

手足の爪は、短く切っておきましょう

そばで泳いでいる人を、爪で傷つけないでね。



のどの渇きを
感じにくい

お知らせ

1年生とF組生徒の歯科健診の結果は、先日、受けた生徒全員に配付しました。
2・3年生の歯科健診は、急な予定変更があり、7月9日(木)に実施します。



知ってる？ 歯みがきのNGポイント

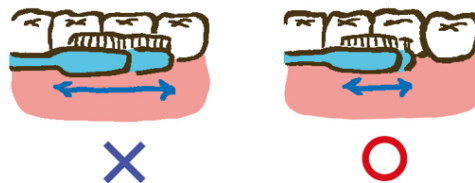
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が
広がらない程度の「軽い力」でみがこう



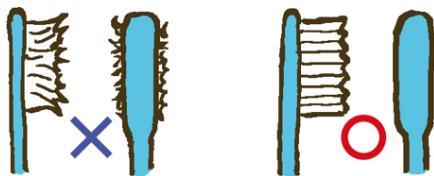
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→みがき残しが多くなるので、
1～2本ずつ小さく動かし動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

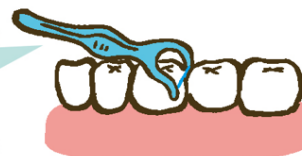
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから
見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけない
ので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には
持ち手のあるタイプが
おすすめ!



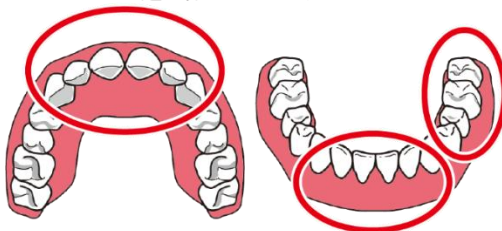
Q

「みがき残しに気を付けて」
ってよく聞きます。でも、そ
んなに気を付けなきゃダメな
ことなんですか？



A はい！みがき残しは、歯と口のトラ ブルのほとんどの入り口なんです。

「ちょっとみがき残しがあるくらい大丈夫でしょ？」って思う
人もいるかもしれませんが、たとえばむし歯の原因、歯肉炎
の原因、口臭の原因などにみがき残しに関係しています。と
くにみがき残しの多い箇所は「歯と歯の間」「歯と歯茎の境目」
「奥歯の溝」「前歯の裏側」です。みがき方の工夫をして、1
本ずつみがくように意識しましょう。



消費者庁 HP より 「その香り困っている人がいます」 ※ ポスター

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/other/assets/consumer_safety_cms205_2605_14_01.pdf

[ctrl]キーを押しながらクリックしてください↑