

# 保健だより 6月



2025年6月 貝塚市立第二中学校 保健室

紫陽花が美しく色づいて、梅雨の季節が近づいて来ました。木々や花や農作物は、この時期の恵みの雨をいっぱい蓄えて、夏には強い日差しに育てられ、秋には豊かな恵みをもたらしてくれます。

気候の変化に合わせて体調を整えると同時に、安全にも気をつけて過ごしましょう。

## あめひき 雨の日は気をつけて!



横に並ばない



傘さし運転しない



足元に気をつける



傘の持ち方に注意



傘を振り回さない

学校内でも、廊下や階段が滑りやすくなっているので気をつけましょう!

おんどしつと 温度と湿度が 高い季節!

### ねっちゅうしょうまほう 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 睡眠、栄養を十分とる
- 冷房を適度に使う



6月の健康診断予定

日	時間	検査項目	対象
6/20(金)	9:00~	胸部 X 線検査	ちゅうしゅつしゃ 抽出者

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。

## 歯の役割を知ろう!

食べ物を細かくして消化しやすくする



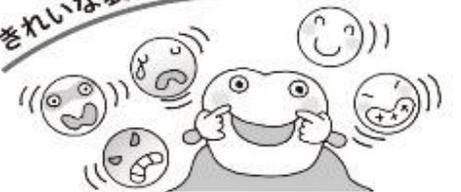
味がよくわかるようにする



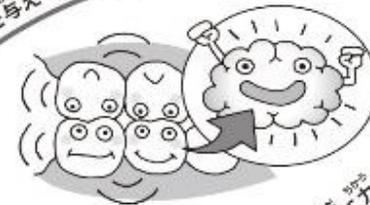
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



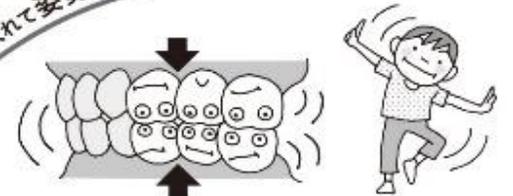
歯に刺激を与えて頭が働くようにする



頭の形を整える



体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



勉強やスポーツにも影響する?

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べる時、スポーツで踏ん張るときも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する?

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する?

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。

毎日の歯みがき  
セルフケア

定期的な歯医者さんへの受診  
プロのケア!

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を  
ずっと守っていきましょう。