

ほけんだより 6月

令和8年6月
倉敷市立西中学校
保健室



6月の保健目標

歯と口の健康について考えよう



歯と口の健康週間です

歯と口の健康にかかせない歯ブラシ！みなさんは、どのくらいの頻度で交換していますか？



古い歯ブラシ、どうしてダメなの？

1

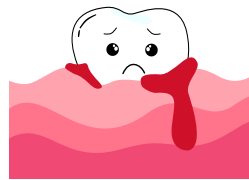
汚れを
落とすにくい



毛先が広がり、汚れを落とす力が新品と比べて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。

2

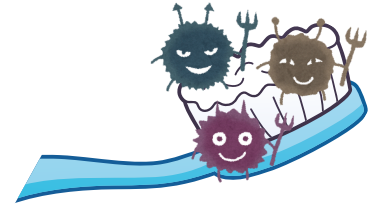
歯や歯ぐきを
傷つける



広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯を削ったり、歯ぐきを傷つけて出血することもあります。

3

ばい菌が
たくさんいる



毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。

歯ブラシの交換は1ヶ月が目安です！毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

6月の予定

- 6/2(火) 眼科検診
(2年・11組)
- 6/9(火) 眼科検診
(1年)
- 6/18(木) 歯科検診
(全学年)



保護者のみなさまへ

様々な検診後に結果をお配りします。
視力と聴力の結果は、眼科と耳鼻科の
あとに配布予定です。受診が必要な場合
は、検診結果を持参の上、お早めのご受
診をお願いします。

知ってる？梅雨型熱中症

「まだまだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。



悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃しています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃せなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。

梅雨型熱中症予防3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数（WBGT）を参考に
- 2 室内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渴きを感じにくくても、自発的な水分補給を



近視にならないための新常識

たくさん外で過ごそう

平均
1日2時間

木陰やベランダ
でもOK



近視になりたくない人はもちろん、すでに近視の人も悪化防止になるといわれています。走り回らなくてもOK！外で過ごすことがポイントです。

エナジードリンクの摂り過ぎに注意

エナジードリンクは、あなたにとって、どのくらい身近なものですか？「頑張って勉強するぞ〜」というとき、あるいは「朝、眠くて頭がシャキッとしないから、気合を入れたい」ときなどに、エナジードリンクを飲んでいませんか？

実はそれ、とてもキケン⚠️です！エナジードリンクには、多量のカフェインと糖分(1本250mlの場合、カフェインは50~150ml、糖分は角砂糖8~10個相当)が入っています。

エナジードリンクを頻繁に飲むと、大人でも心臓への負担や動悸、不眠、生活習慣病のリスクが高まるといわれています。まして、成長している途中の子どもの場合、体に悪影響をおよぼす危険があります。

エナジードリンクとのつきあい方について、一度、考えてみませんか？

