

# ヘルシーウェイ

Hello how are you doing?  
R6. 6. 17  
幸田中学校 保健室  
No. 5  
Hello how are you doing?

今年は例年より梅雨入りが遅いようですね。梅雨になると特に、日々の寒暖差や気圧の関係で体調を崩しやすくなったり、蒸し暑い日も多くなってくるため熱中症も増えたりします。また、雨で道や床が滑りやすくなるため、けがにも注意が必要です。

いよいよ期末テストが始まります。1年生にとっては初めての定期テストですね。睡眠時間を削って勉強してもなかなか身につけません。早めに少しずつ準備を始めて、計画的に勉強することが大切です。



## <6月の保健目標> 歯を大切にしよう

### 歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が  
下がる



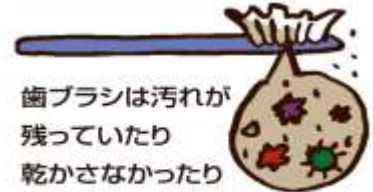
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を  
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

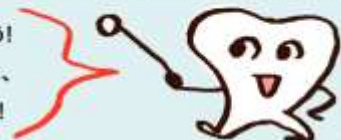
細菌が  
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!  
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



## 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。