

保健だより

内郷中学校

2026.06.05

もう4月が遠い昔のことのように感じられる今日このごろですが、みなさんはいかがですか？
たくさんの行事を終えてふうと一息ついたところで定期テストですね。
学力向上と生活リズムは切り離せません。人は眠ることで記憶を定着しています。
生活リズムを整えて、万全の状態定期テストにチャレンジしましょう！



歯と口の健康週間

2026年 標語

「歯みがきは 体を守る 最前線」

知ってる？8020運動

80歳になっても20本以上のこそう！
という活動です。

20本以上、自分の歯があれば、
ほとんどの食べ物を美味しく
食べることができます。

むし歯は一度なると
自然に治ることはありません。
今ある大切な歯を、
1本も失わない習慣を身につけましょう。

みなさんの歯ブラシは元気ですか？
毛先が広がった歯ブラシは
ボサボサのほうきと同じで、
汚れをきれいに掃き出せません。
自分の歯ブラシを確認してみましょう♪



梅雨の過ごし方

梅雨を元気に乗り切ろう！！

「気象病」

対策：

気圧の変化でだるい時は、耳を上
下横に引っ張り回すと自律神経が
整います。



「目の疲れ」

対策：

室内にいとつい触ってしまうスマホ。
見すぎると頭痛の原因に。
1時間に一度は遠くを見て
目を休めましょう。



「食中毒」

対策：

湿気が多いと菌が元気！
お弁当の涼しい保管と
手洗いを徹底しましょう。
ハンカチもってきてね！



熱中症を予防しよう!!



人の体は
約60%が
水分です！

今日からできること！

1. 暑さを避ける → 帽子や日傘も効果的
2. 服装の工夫をする → インナーは大切
3. こまめな水分補給 → とっても大事
4. 急に熱くなる日に注意 → 暑さになれるまで注意
5. 朝の健康観察をする → 熱中症は誰でもなります

