

# ほけんだより6月

長浜北星高校  
定時制  
2024. 6

だんだんと気温が上がっている中、雨の日が続く梅雨の季節が近づいてきました。気温や天気の急な変化に体が追いつかず、体調をくずしてしまうことがあります。ムシムシとした暑さにも負けないよう、健康的な生活を心がけ、強い体を作りましょう！

## 6月の健康診断

- ◎2次検尿  
日時：6月4日(火)・5日(水)  
対象：該当者のみ
- ◎歯科健診  
日時：6月6日(木) 1限  
対象：全員  
場所：啓朋会館
- ◎内科検診  
日時：6月13日(木) 1限  
対象：全員  
場所：啓朋会館

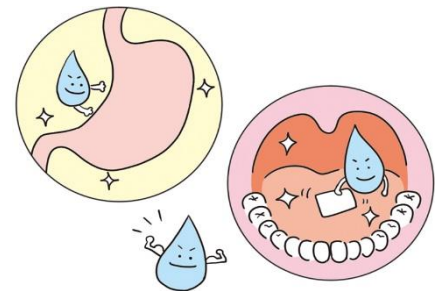
歯科健診の日は  
登校前に  
歯をみがいてお  
きましょう！



むし歯の「むし(64)」にちなんで、「むし歯予防デー」とされていた6月4日から一週間！歯や口腔の健康を保つことは、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となります。

## こんなにある！ 唾液のはたらき

- 消化を助ける(デンプンを分解)
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口の中を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する



## 梅雨時も健康ですぐすために

### 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。

### 食べ物をよく噛むと...

食べ物をゆっくりよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾液には、こんなにたくさんのはたらきが!!歯と口の健康、全身の健康にも、よく噛んで唾液を出すことが欠かせません。また、寝てる間は唾液量が少なくなります。なので、寝る前の歯みがきは特に大切。しっかり丁寧にみがきましょう。