

ほけんだより 6月

令和7年6月号
松山南高等学校
305HR 保健委員

中間考査も終わり、1学期も半分終わりました。新しい環境にも慣れましたか？ これからの梅雨の季節は雨の日が続き、湿度が高くなるので体調を崩しがちです。体調管理に気を付けて、元気に過ごしましょう。また、6月には「歯と口の健康週間」があります。昼食後にも歯磨きを心がけてください。

【6月の保健行事】

- 6月5日(木) 内科検診
【3年後半(6組~9組)】
6月12日(木) 歯科検診【1年生】
6月19日(木) 尿検査【最終】

旬を迎えるオクラには栄養がたっぷり。アフリカ産の野菜で、日本には幕末~明治初期に入ってきたといわれています。おすすめの食べ方はお味噌汁です。朝、温かいお味噌汁をおなかに入れると、梅雨寒の日も体が温まります。



もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする...という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。



栄養バランスの良い食事を心がける

扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする

起床時に朝日を浴びる

朝食をとる

散歩やストレッチなどをする

好きな音楽や香りなどでリラックスする

湯船に浸かって体を温める

6月4日~6月10日は「歯と口の健康週間」

ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯磨きをしているつもりでも、磨き残しがあるかも!? 右の部分は、特に気を付けて丁寧に磨きましょう。きちんと歯磨きができるよう、歯ブラシの状態もチェックして!

歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、新しいものに取り換えましょう。歯ブラシで磨いた後、歯間ブラシ(デンタルフロス)を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ!



歯と歯の間



歯と歯肉の間



奥歯のみぞ



歯の裏側