

健やか6月

令和7年6月2日
笠間市立笠間中学校
保健室

気温と湿度が高くなり、熱中症が心配な季節です。服装や水分補給に気を付けて、元気に過ごしたいですね。汗をかいて、暑さに体を慣らしていきましょう（暑熱順化）。

6月の保健行事



日程	行事	対象	内容等
3日（火）	健康タイム	全学年	歯と口の健康について
4日（水）	内科検診	3年3・4・5組	<ul style="list-style-type: none"> • 服装：半そで・ハーフパンツ・はだし • 項目：栄養状態、脊柱及び胸郭、四肢の状態、皮膚疾患、心臓の疾病及び異常、結核等 • 「保健調査票」の情報をもとに現在の体調について尋ねることがあります。
6日（金）	内科検診	2年3・4組	
11日（水）	内科検診	1年生	
19日（木）	尿検査2次検査	該当者	該当者には、個別にお知らせします。
20日（金）	心臓病検診2次検査	1年生該当者	該当者には、個別にお知らせします。
27日（金）	歯科衛生指導	1年生	講師：笠間市健康医療政策課 歯科衛生士

感染症情報

「せき」症状の生徒がやや多く見られます。本校では「マイコプラズマ感染症」の報告がありますので、長引く咳がある場合には、医療機関でお伝えください。県内では「百日咳」が増加しています（*感染症情報センター）。いずれの感染症も、予防には基本的な感染予防対策【手洗い】【換気】【せきエチケット】などが有効です。

運動時は熱中症対策を優先し、安全のためマスクを外すように指導していますので、ご理解ください。

食中毒にも気を付けよう



笠間元気week（笠間小中合同）6/9（月）～6/13（金）

早寝早起き朝ごはんなど、よりよい生活習慣について考え、実践する一週間にしましょう！保健委員会・給食委員会ではキャンペーンを企画中です。ぜひ、いつもよりも意識して、体調管理に努めてください。

寝る1時間前にはデジタル画面・スマホを見ない



みがき残しを減らすポイント

- 新しい歯ブラシを使う。（毛先が広がっていると、みがけません。）
- 軽い力で、小刻みにみがく。
- 歯みがきの仕上げに、フロスを使う。
- 1本1本を意識して、次の部分に特に気をつけてみがく。

歯ブラシが届かない
歯と歯の間は
“フロス”で!



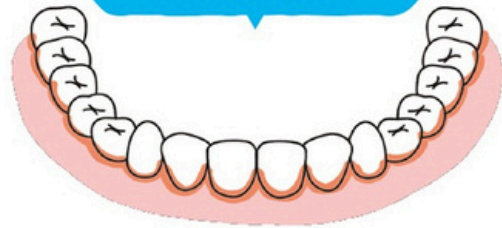
ホルダー付きのものもあります

歯肉を傷つけないように注意して使いましょう!

歯と歯の間



歯と歯肉の間



奥歯のみぞ



歯の裏側



梅雨時の体調不良に注意しよう



頭痛
体のだるさ
食欲不振
気分の落ち込み
など

自律神経の乱れが原因のひとつです。
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して
自律神経のバランスを整えましょう。

自律神経を整えるには

- 起床時に朝日を浴びる
- 朝食をとる
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- 衣服などで体温調節をする
- 散歩やストレッチをする
- 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

