



上峰中学校
保健室
R6年6月

上手に歯を磨こう！

2・3年生は歯科検診が終了しました。むし歯はなくても、歯垢がついていたり、歯肉が炎症をおこしていたりする人が多くいます。毎日の丁寧な歯磨きを心がけて、自分の歯を大切にしましょう。1年生は6月25日に歯科検診を予定しています。歯ブラシを忘れずに持ってくるようにしてください。

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

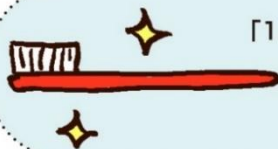


広がった毛先が
歯肉に当たったり、
古い歯ブラシは
弾力性が失われるため
歯や歯肉にダメージを
与えるおそれがあります。

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！



雨の日の備えできていますか？

まもなく梅雨入りですね。昨年の6月ごろは、雨でぬれた大量の制服を、保健室で干していたような記憶があります。靴下や制服が雨でぬれてしまうのは“あるある”ですね。そんな日は、予備の靴下を持ってきたり、体育の授業がなくても体操服を持ってきたりしておくで安心です。事前に準備をして、雨の日も快適に過ごしましょう♪

暑さ対策できていますか？

気温が少しずつ高くなり、半袖の生徒が多くなりました。まだ体が暑さに慣れていないせいか、気温が 28℃前後の日でも、体育の授業後などに、フラフラになりながら保健室に駆け込んでくることがあります。

体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。真夏を迎える前に、適度な運動をしたり、お風呂に入ったりして、汗をかくことが、暑熱順化のポイントです。本格的な夏を迎える前に、暑さに負けない体づくりをしておきましょう。

しよ おつ じゅん が
暑熱順化



スポーツドリンクは学校に持ってきても良いことにしています。お茶とスポーツドリンクを両方持ってくるなど工夫して、熱中症対策に取り組みましょう。

2枚の絵を
見比べて

7つのちがいを探そう！！

