



ほけんだより

令和6年6月
竜ヶ崎一高附属中

6月になりました。曇りや雨の日が多いこの時期には予想外にも気温が下がることがあります。一方、雨上がりの晴れ間には一気に暑くなることも。その日・そのときの天候や行動予定に合わせ、服装をうまく調節しましょう！



天気予報をチェックしよう！

雨が続く梅雨の時期には、天気予報に注目して、次のことに気をつけてね。

①足元を濡らさない…

雨の日は、足元が冷えると、寒さを感じやすくなります。長靴をはいたり、替えの靴下を持参したり、傘やレインコートなど雨具を準備したり、足元が濡れないように気をつけましょう。

②カーディガンなどで調整する

気温が低い日々が続くことを「梅雨寒」と呼びます。ふだん、半そでを着ていても、梅雨寒の日には、カーディガンや上着が恋しくなるかも!? 快適に過ごせるように、上手に上着で調整しましょう。



6月4日～10日は

歯と口の健康週間



【歯科検診について】

6月14日（金）に全学年を対象に歯科検診を実施します。学校医の小野瀬先生（龍ヶ崎市：小野瀬歯科医院）が診てくださります。

治療が必要な生徒には、受診のお勧めを配付しますので、早めに受診をお願いいたします。受診後は報告書を提出してください。よろしくお願いたします。

☆☆☆ 歯に「ない」ものは？

ある

髪・肌・つめ



なし

歯



答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日か経てば治るのをみなさんも知っていると思います。では、歯は？

乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまったりとすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしないのです。

みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしてくださいね。



あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがかさかさ腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができていく
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

6月5日は環境の日

自分にできることから始めよう！

3R

Reduce=ゴミを減らす、
Reuse=くり返し使う、
Recycle=資源として再利用する



節水

水道の水を出しっぱなしにしない、お風呂の残り湯を洗濯に使うなど



節電

必要のない照明は消す、エアコンのフィルターをこまめに掃除するなど

