

# ほけんだより



初芝富田林高等学校  
初芝富田林中学校  
保健室

6月は春と夏の境目です。この頃から北海道を除く各地では、梅雨の時期に入り降水量が多くなります。「湿度が高くて苦手」「頭痛や体がだるい」という人も多いのではないのでしょうか。ほけんだより6月は「梅雨を乗り切るための方法」を紹介します。ぜひ実践してみてください。



月 日	項 目
6/8(水)	耳鼻科検診(中1)
6/23(木)	眼科検診(中1)
6月中	色覚検査(中1 高1の希望者)

※6月中に歯科検診、視力検査で「所見あり」の人を対象に病院受診をお願いする用紙を渡します。受け取った人は、病院を受診し結果をその用紙に記入したうえで、保健室まで提出してください。  
※尿検査で「所見あり」「未提出」の人は、できるだけ早く病院を受診し、結果を保健室まで知らせてください。

## 梅雨を元気に 乗り切るための心得

○朝食はしっかりと！  
○曇っていたら電気をつけよう！  
カーテンを開けていても外がどんより部屋が暗い…そんな時は日中でも電気をつけて過ごしましょう。

○日中はなるべく活動的に過ごそう！  
雨で出掛ける気分にならないと、ついつい家でゆっくりしてしまいがち…。テレビやパソコンの前から全く動かないなんてことになる。体内時計が大きく狂ってしまいます。どうしても外出したくない！！という時は、軽いストレッチや部屋のそらじをして身体を動かしてみよう！

○冷えないように注意しよう！  
寒暖差が大きくなる時期です。セーターを鞆に入れておくと安心ですね。

じめじめした梅雨の時期はテンションが下がります。暑かったり寒かったり、気温変化に体がついていけなくなり、体調も崩しやすくなりますね。そんな時だからこそ、健康管理をしっかりして、やる気になる環境をつくりましょう。

○入浴はぬるめのお湯でゆっくりと  
しっかりと身体を温め、心身共にリラックス♪



○時には薬にも頼ろう！

「頭痛」に悩まされている人は多いのではないのでしょうか。あまりにも痛みが酷く、日常生活に支障がでるなら、薬に頼ってもいいでしょう。

※薬を服用する際は、医師の指示にしたがい、用法用量を守りましょう。



6月4日～10日を「歯と口の健康週間」といい、歯や口の中の健康を見直す1週間です。もともと、6月4日が6(む)4(し)と読めることから、虫歯予防デーとしていたのが始まりだそうです。コロナ禍でのマスク生活。見えない部分となっていますが、この機会に「歯の磨き方」を見直してみてもいいでしょうか。

## こんなにある「よく噛む」ことの効用

**ひ**  
肥満予防  
肥満中枢が刺激され、ふとりすぎを予防。

**み**  
味覚の発達  
噛んでわかる食物の味。

**こ**  
言葉の発音ははっきり  
口の機能が発達し、はっきり発音できる。

**の**  
脳の発達  
血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物質の増加。

**は**  
歯の病気予防  
唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。

**が**  
ガン予防  
唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める。

**い**  
胃腸快調  
胃の働きがよくなり、消化吸収がされやすい。

**ぜ**  
全力投球  
心身が健康になり、力いっぱいあそんだり仕事したりできる。

ひみこのはがい〜ぜ!