

# 保健だより6月号

第3号

2017年6月14日  
久米島西中学校保健室

## 6月の保健目標

### 口の中の健康を考えよう



梅雨真っ只中のこの時期、雨が続くとゆううつになりがちですが、雨の季節ならではの「きれい」や「すてき」もたくさんあります。あなたはどんな「ステキ！」を見つけるでしょうか。気温が高い日がある一方で、梅雨寒の日もあります。肌寒いときは、ジャージをはおるなど、衣服を上手に調節して、季節はずれのかぜをひかないように気をつけましょう。

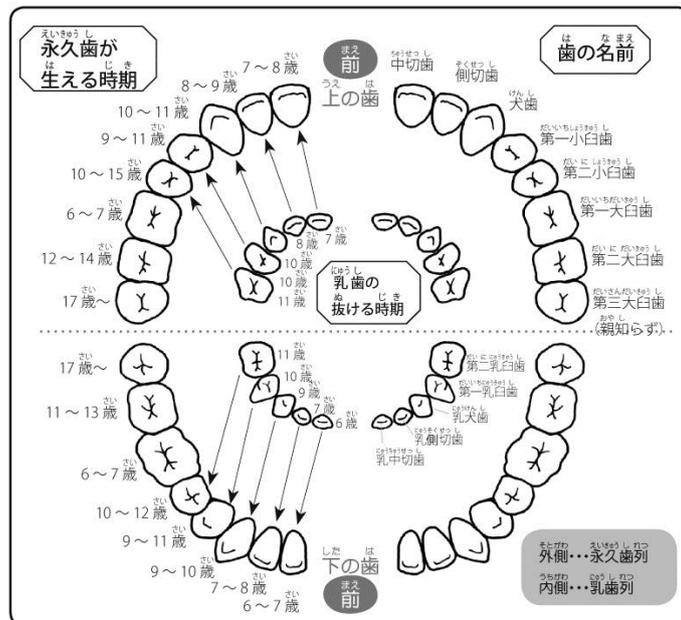
5月18日に歯科健診を実施しました。歯の健康について正しい知識を持ち、それを実行することはからだ全体の健康を保つことにもつながります。

“口の中が清潔だと、スッキリして気持ちがいい”という感覚を身につけることが、歯の健康を守る、第一歩。乳歯から永久歯に生えかわる大事な時期、歯みがきを頑張って8020（80歳まで20本の歯）を目指しましょう。

## どこまで生えかわっている？

### かがみを見ながら チェックしてみよう

乳歯（子どもの歯）から永久歯（大人の歯）への生えかわりは、ほとんどが小学生の間におこります。生えかわりの時期は人によって少しずつ違います。人とくらべるのではなく、自分の歯がどこまで成長しているかを確認してみましょう。



梅雨の時期、食べ物には要注意。手をよく洗って、できるだけ新鮮なうちに食べるようにしましょう。キーワードは「清潔」と「新鮮」。

### 熱中症を予防するために

☆毎日3食バランスよく、しっかり食べましょう。

☆運動中はこまめに水分補給をしましょう

☆帽子やタオルも忘れずにね！！

