

6月 保健だより

2026.7
大洲農業
保健室

今月のひとこと : 雨の中、傘をささずに踊る人間がいてもいい。それが自由だ。(ゲーテ)

朝は「まだ眠れる…」と思い、昼は「なんかなるい…」、放課後は「とにかく帰りたい…」。
そんな“6月あるある”を感じている人はいませんか？梅雨の時期は、体も心もお疲れモードになりやすい季節ですが、そんな時こそ食事・運動・睡眠が大切です。まずは“夜ふかししすぎないチャレンジ”から始めてみませんか？

よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって
睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが
寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、
眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、
静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



夏は
あぐさこ!

夏に向けて体力をつけよう

今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時季に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、すなわち「暑熱順化」が大切です！

まず、心がけたいのは、適度な運動。運動して汗をかく習慣によって、体に備わった汗による体温調節のシステムが働きやすくなります。また、お風呂につかって汗をかいて体温を上げることもおすすめです。そのほか、早寝早起きや朝食をしっかり食べる習慣も、夏場の体力維持につながります。

夏に部活動を頑張ったり、花火大会や夏祭りなどのイベントを楽しんだりするためにも、健康には気をつけましょう！





【雨の雑学】

“雨の降り始めの匂い”
の名前は
『ペトリコール』って
言うらしいよ！

太陽光は鬱予防にもなります。梅雨で元気がない時は、晴れてる日にしっかり日光に当たるのがおすすめ！



歯科検診が終わりましたが、みなさん病院は受診しましたか？

今年度は、「**歯石の沈着**」や「**むし歯**」が見られる生徒が多かったようです。

「**歯石**」とは、磨き残した歯垢が固まった状態のもの。

歯磨きだけで取るのは難しいため、病院で除去してもらいましょう。

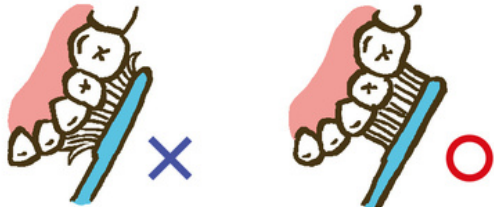
また、むし歯も同様に、**歯磨きで自然に治ることはありません**。病院に行かなければ、どんどん歯が溶けてボロボロになってしまいます。

できるだけ早く歯科医院を受診しましょう。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

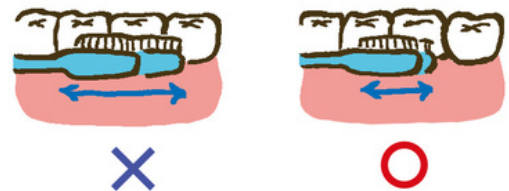
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が
広がらない程度の「軽い力」でみがこう



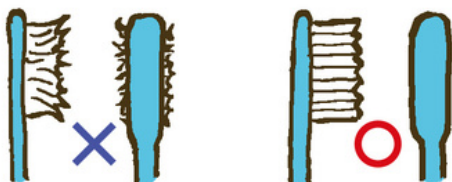
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→みがき残しが多くなるので、
1～2本分ずつ小さく動かし動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから
見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけない
ので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には
持ち手のあるタイプが
おすすめ！

