

ほけんだより 6月

令和6年6月3日

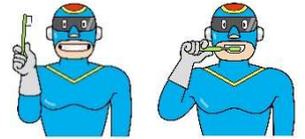


東郷学園義務教育学校

保健室

6月の保健目標 「歯と口を大切にしよう。」

梅雨の季節になりました。天気が変わりやすいこの時期は、気温の変化が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。体調を崩さないように、汗をかいたらタオルで拭く、肌寒くなったら上着を着る、栄養バランスのよい食事をする、休養と睡眠をしっかりとるなど体調管理を心掛け、元気に過ごしていきましょう。



目指せ！8020運動！6月は歯と口の健康月間です！

みなさん、8020運動は知っていますか？1989年（平成元年）より始まった「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のことです。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「ずっと、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。



4月に歯科検診が終わりましたが、歯科検診の結果、受診が必要な人は、歯医者さんへ行きましたか？ご飯の後やおやつ後は、歯みがきをしっかりしていますか？歯の寿命を伸ばすのも縮めるのもあなた次第！この機会に、自分の歯や口の状態を観察し、一本一本丁寧に歯みがきを心掛けましょう。

着替えは天気予報に合わせて工夫しよう^^

この時期は「梅雨寒（つゆざむ）」という言葉もあるほど、雨の日に急な気温の低下が起きやすく、日中との気温差も大きくなります。天気予報に合わせて、長袖のシャツや上着などで服装を調整し、体調を崩さないように気を付けましょう。



悩みは一人で抱えこまなくていい

大人になるためには、悩みごとは「自分一人ですべて解決しないと」と思うかもしれませんが、子どもも大人も、困ったときには一人で抱え込まず、誰かに相談できることが大切な力となります。話を聞いてもらうだけで心が軽くなったり、良いアドバイスをもらえたりします。



おうちの方へ ※早めの受診をお願いします

先月いっぱい健康診断の日程が全て終了しました。受診が必要な人には、結果のお知らせの文書を配布しています（歯科については全員配布しています）。また、欠席等の理由で健康診断を受診ができなかった児童生徒には受診の勧めの文書を配布しています。症状が悪化してからだど、痛みを伴ったり、治療に時間がかかたりします。受診を勧める文書が届いた場合は、早めの受診をお願いします。受診が終わりましたら、学校へお知らせください。