

保健だより 6月

太田一高附属中
保健室
R7.6.5

梅雨の季節が訪れ、湿度が高くなるこの時期は、体調管理が特に重要です。汗をかきやすくなるため、水分不足に陥りやすく熱中症の危険性が高まります。こまめな水分補給・塩分補給を心がけましょう。また、室内にいる時間が増えるこの季節、適度な運動も忘れずに。ストレッチなど、室内でできる軽いものでも構いません。運動を取り入れ、心と体両方の健康を保ち、じめじめとした梅雨を元気に乗り切りましょう！

性に関する講演会を実施しました



6月3日（火）に中学2年生の生徒・保護者の方を対象として、性に関する講演会を実施しました。今年度も、龍ヶ崎済生会病院産婦人科医の陳央仁先生をお招きし、いのちの大切さ・神秘性、愛情と性の問題などについてお話していただきました。

★ 2年生のみなさんの感想(一部抜粋・要約)★

- ・今日の講演会は凄く興味深く、90分があったという間でした！
- ・講演を聞いて家族、自分、友人を大切にしようと思えた。
- ・普段の生活では、自分の命があることを当たり前のように捉えてしまいがちですが、生命が誕生するためには、途方もない確率を乗り越えないと誕生できないことを知り、今ここに自分がいるという事実は、とてもすごいことなのわかりました。
- ・人が産まれてくるのは奇跡で、命を懸けて産んでくれた親に感謝しなければいけないということがよく伝わる講演だった。



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

4月から学年ごとに歯科検診を実施していますが、結果はどうでしたか？実施後は個別に結果をお知らせしていますので、自分の歯と口の状態をよく確認してください。受診が必要な人は早めに受診をするようにしましょう。

できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする