

ほけんだより 6月

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食後の歯磨き、できていますか？歯は、「食べる」こと以外に、「発音を助ける」「表情を作る」「体の姿勢やバランスを保つ」「ものを噛むことで、脳に刺激を与える」など、たくさんの役割を担っています。私たちの生活に必要不可欠な歯をいつまでも大切にしましょう。

また、先日行われた歯科検診で「受診のお願い」をもらった人は、早めに歯科を受診してくださいね。

2026年6月
愛媛県立今治南高等学校
保健室

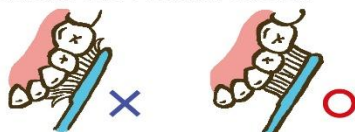
6月4日～10日は
歯と口の健康週間



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本ずつ小さく動かし動かしてみよう



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!



そろそろ

熱中症に注意

知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」

と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数(WBGT)を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



食中毒予防の3原則

菌をつけない

- 手をよく洗う
- 調理器具の洗浄・消毒をする



菌を増やさない

- 調理後、早めに食べる
- 常温で放置せず、適切な温度で管理する



菌をやっつける

- 中心部までしっかり加熱する



～5/29(金)「性に関する指導講話」を行いました～

講師として、公益財団法人えひめ女性財団理事長の越智 やよい先生をお招きしました。

「自分らしく生き抜くために～互いに尊重できる関係を築こう～」と題し、デートDVや性的同意、性暴力をはじめ、お互いを尊重する人間関係づくりについて、具体的かつ分かりやすくお話いただきました。

今治南高の皆さんには、日頃から自分も相手も大切に、対等な関係づくりを心掛け、これから先の人生を自分らしく生きていってほしいと思います。

越智先生、ありがとうございました。

