

ほけんだより6月

中等保健室6月 2日

梅雨などの季節の変わり目には「気象病」が起きやすいと言われています。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起きる天候痛などの総称です。十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動などを心がけ、この時季を乗り越えましょう。

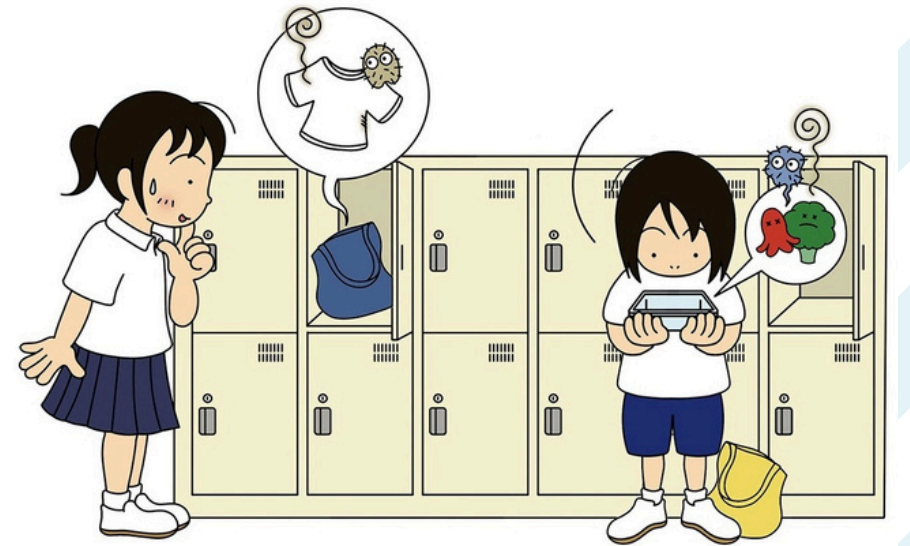


バイバイ！ ジメジメ さわやか習慣

爪は短く・こまめに手洗い



汚れもの・食べもの、放置禁止



お気に入りグッズで気分アゲアゲ♪

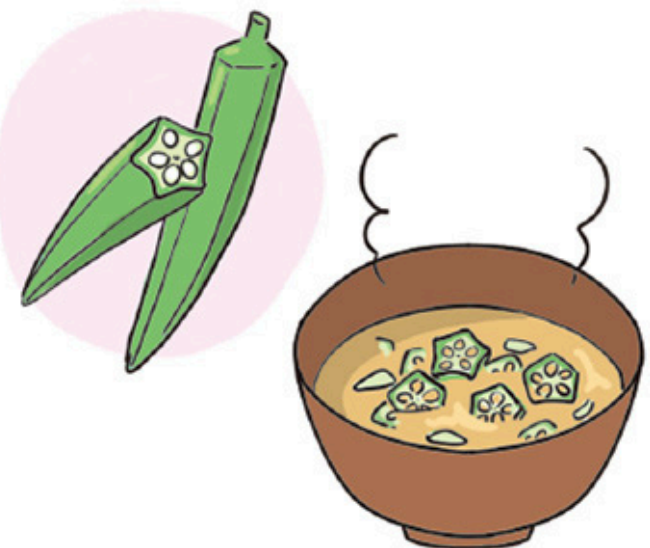


ベトベト・モヤモヤ、洗い流そ！



旬の食材で元氣UP↑

旬を迎えるオクラには栄養がたっぷり。アフリカ原産の野菜で、日本には幕末～明治初期に入ってきたと言われています。おすすめの食べ方は味噌汁です。朝、温かいお味噌汁をおなかに入れると、梅雨寒の日も体が温まります。



【令和7年度4月身体測定結果】

＊どのくらい大きくなったかな？成長の速度には個人差があることも忘れずに！

		身長			体重		
		本校	栃木県	全国	本校	栃木県	全国
男子	1年	152.4	153.8	154	46.5	45.6	45.3
	2年	158	160.5	161.1	51.4	50.5	50.5
	3年	166.6	165.6	166.1	57.5	55.6	55
	4年	166.3	168.1	168.6	59.3	59.6	59
	5年	170.6	169.9	169.9	67.3	62.6	60.5
	6年	169.5	170.7	170.8	66	63.3	62.2
女子	1年	153.5	152.2	152.3	46.8	45.2	44.4
	2年	153.9	155	155	45.5	48.4	47.5
	3年	155.8	156.1	156.4	51.2	49.8	49.6
	4年	156.2	156.3	157.1	50.6	51.9	51.1
	5年	158.3	157.4	157.7	56.3	53.1	52
	6年	154.6	157.5	158	49.6	53.9	52.5

＊全国・栃木県平均は、令和6年度文部科学省学校保健統計調査より



6月4日
～6月10日

Smile

歯と口の
健康週間です。

歯ブラシが届かない
歯と歯の間は
“フロス”で!



ホルダー付きの
ものもあります

歯肉を傷つけないように注意して使いましょう!

食べたら、みがく

食後はチャンスだぜ〜♪
就寝中もね♪

朝食 昼食 夕食

食べた後と
寝ている時は
むし歯がでやすいんだね!

ここ大事!!

1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!

奥歯のみぞ
歯のうらがわ
歯と歯の間

かがみを見ながら、
たてに、よこに、みがきましょう。

きちんと
みがけてる?

6月4日～10日

歯と口の
健康週間

歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、
汚れがきれいに取れないし、
歯肉も傷つけてしまいます…。

毛先が開いてきたら、こうかんしょ!

半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、
残った汚れは歯石になっていきます。
定期的にきれいにしてもらいましょう。

歯垢と歯石の違いって?

歯垢とは 食後数時間で
作られ、
むし歯の原因に
なります。
歯みがきが
大切です。

歯石とは 歯垢が石灰化
したもので、
歯周病を
進行させます。
歯医者さんで
取り除いて
もらいましょう。

歯肉炎・歯周炎の進み方

GOOD → BAD

健康な歯	歯肉炎	軽い歯周炎	中等度の歯周炎	重い歯周炎
歯と歯肉のすきま がなく、歯肉はき れいなピンク色。	歯肉が赤くはれて いる。歯肉から血 が出ることもある。	歯とはれた歯肉の あいだに歯周ポケ ットができる。	歯周ポケットがさら にひろがり、うみが 出たり口臭がきつ くなる。	歯を支える骨（歯 槽骨）が溶けて、歯 がグラグラしてく る。

*「7つのまちがいさがし」答えは保健室前に掲示してあります。

