

6月になり、雨の多い季節になりました。ジメジメして蒸し暑かったり、肌寒かったりと体調管理が難しい時期です。体操服で登校している人が多いですが、その日の気温や天候によって、制服にしたり、ジャージで調整したりして体調を崩さないように気を付けましょう。

さて、4月から行ってきた健康診断も残りわずかです。「受診のすすめ」を受け取った人は、おうちの人と早めに受診の予定を立ててくださいね。

梅雨で気を付けたいのが「食中毒」。私はお弁当派なので、保冷剤が欠かせません。

食事前の手洗いも大切です。石けん液は、保健委員が毎週補充していますよ。

保健室

今月の
保健目標



歯を大切にしよう



歯科健診結果はどうでしたか？

学校歯科医 福永先生から

山王中のみなさんの口の中の様子は、概ねよい状態でした。数名、う歯や永久歯の萌出に影響を及ぼす乳歯が残っている生徒がいますので、早めに受診した方がよいです。不正咬合に関しては、多くは正常か経過観察してもよい程度です。歯垢の付着は、放っておくと硬い歯石になり、歯科医院で取り除く必要があります。歯垢や歯石は口臭の原因にもなるので、日頃から丁寧な歯みがきを心掛けましょう。



気になる？

気になる！

口臭について

口臭の主な原因は？

- 朝起きた直後や空腹時など、誰でもあるもの（生理的口臭）
- ニンニクやネギなど、においの強い食べ物によるもの
- **歯周病**や呼吸器、消化器の病気によるもの
- 緊張やストレス、不規則な生活から**唾液の減少**によるもの



自分では気付きにくい面もある「口臭」。主な原因の中には、**口腔内を清潔にすること**で予防できる場合があります。それでも心配な場合は歯科医院での受診・相談を。

梅雨時の体調不良に 注意しよう



頭痛
体のだるさ
食欲不振
気分の落ち込み
など

人間は、**自律神経の働き**によって、体温を調節して一定に保ち、気温の変化から体を守っています。

梅雨時は、その日の天候によって、前日との気温差が大きくなります。自律神経は、その変化に対応することを繰り返すうち疲労が蓄積し、乱れが起こりやすくなります。

その結果、左のような不調が心身に現れることがあります。

良質な睡眠、軽い負荷の運動、眼精疲労を避けることが自律神経の乱れを整える鍵！

お風呂で 心身ともにリラックス！

疲労を取るのに有効なのは、体を温めること。入浴は、体を温めるには最適で手軽な方法です。シャワーだけで済ませず、ゆっくり湯船につかることがお勧めです。



山王中 身体測定結果

※ 『名古屋市』は、令和6年度の名古屋市平均です。

		身長(cm)の平均		体重(kg)の平均	
		山王中	名古屋市	山王中	名古屋市
男子	1年	153.7	154.0	44.2	45.1
	2年	160.4	161.0	50.0	49.9
	3年	166.7	166.0	56.0	54.7
女子	1年	153.7	152.2	45.4	44.0
	2年	154.0	154.8	48.0	47.0
	3年	155.8	156.3	47.9	49.0



体格は、人と比べるのではなく、過去の自分の数値と比較しましょう。体重の急激な増減は、要注意です。気になることがあれば、いつでも保健室へ相談に来てください。

☆☆☆保健室で、身長・体重が測定できます☆☆☆
【昼放課】に【体調不良やけが人がいないとき】利用してください。

