



令和8年6月1日
伊根町立伊根中学校

修学旅行や中間テストが終わり、ほっと一息ついている頃ではないでしょうか。まだ梅雨入りには至っていませんが、日ごとに気温が上がり、少しずつ夏の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなる時期でもありますので、体調管理に気を付けながら元気に過ごしていきましょう。

★6月の来校予定日

スクールカウンセラー : 6/4、11、18

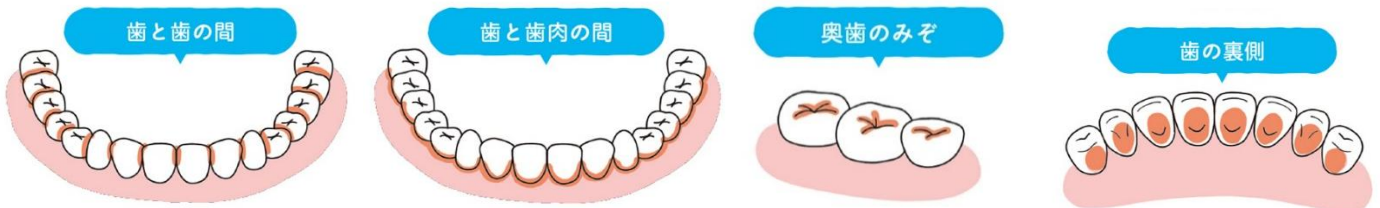
まなび・生活アドバイザー : 6/4、11、18

心の居場所サター : 6/3、10、17

ちゃんと歯みがきはできている？

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？ものを食べたり飲んだりするとむし菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし菌が活発になりやすいのは食事と食事の間です。ですから、食べた直ぐに歯みがきをすることが大切です。むし菌のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク(歯垢)が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になると困ります。歯周病を予防するために、ていねいに歯みがきすることが大切です。

みがき残しが起きやすい場所



きちんと歯みがきができるように、歯ブラシの状態もチェックして！歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、新しいものに取り替えましょう。

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、湿度が高く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



6月の予定



8日(月)耳鼻科検診

耳そうじをしておきましょう

15日(月)歯科検診

ていねいに歯みがきをしておきましょう

17日(水)尿検査提出日

忘れずにもってきましょう

18日(木)尿検査提出予備日

22日(月)眼科検診