



令和7年6月6日（金）
八王子市立恩方中学校
保健室

🌸 お子様と一緒に読んでください。

6月に入り、梅雨入りが近づいてきました。みなさんは、「気象病」という言葉を聞いたことがありますか？天候が悪くなる前後や梅雨の時期に現れる、片頭痛、肩こり、腰痛などのさまざまな体調不良や、気象の変化によって喘息や低気圧、めまい、うつなどの持病が悪化することをいいます。予防には、病気を治療しておくことのほかに、規則正しい生活を送ることが有効です。また、天気予報を確認し、飲み慣れた常備薬があればかばんの中に入れておく等の工夫をしましょう。



体の声を聴こう

遅くとも11時くらいまでには、
ふとんに入りましょう！



この頃、急に暑くなったり、肌寒かったりと気温が落ち着かない日が続いています。梅雨の時季を快適に過ごすためには、体の声を聴くことが大切です。例えば「今日は少し寒いなあ（→上着を持って行って、寒いときに着れるようにしよう）」、「急に熱くなってきたなあ（→喉が渇く前に水分補給をしよう）」など、自分の健康に役立つポイントが見えてくるはずです。中学生のうちから健康を守るコツを知っておけば、一生役に立ちますよ！



健康診断が終了しました！

5月29日（木）に歯科検診が行われました。歯科校医から受診が推奨された場合は「お知らせ用紙」をお渡しします。むし歯は放置しても治ることがありませんので、早めに治療するようにしましょう。



～歯科検診の結果～

●むし歯の人数

1年生：4人
2年生：1人
3年生：5人

●CO（むし歯予備軍）の人数

1年生：1人
2年生：0人
3年生：6人

※1年生は「脊柱側弯症健診」「色覚検査（希望者のみ）」を1学期中、
2年生は「血液検査（希望者のみ）」を2学期中に実施する予定です。日程等は、近くなりましたら改めてお伝えいたします。

歯は、鉄よりも硬い…！？



「モース硬度」という、物の硬さを表す基準があります。0から10までの数字で表しますが、なんと歯（エナメル質）は「7」。鉄が「4」ですので、歯がいかに硬いのが分かりますね。歯は体の中で一番硬い部分ですが、むし歯をつくる酸をつくる酸には弱いのです。そのため、ミュータンス菌が食べ物から酸をつくる前に歯磨きをすることが大切です。食後には必ず歯を磨きましょう。

