

保健だより 6月

令和8年
熊本県立南陵高等学校
3L 3A2



8020運動！！



8020運動を知っていますか？食事を楽しむためには最低でも20本の歯が必要であるとされています。また、80歳になっても自分の歯が20本あれば、硬い食事でも満足に行うことができ、食事の満足度も向上します。そして、6月は歯科検診があります！正しい歯みがきを確認し、むし歯予防に努めましょう。



虫歯予防のための3つのポイント

1

毎日の歯磨き



食後に歯を磨く習慣を身につけ、最低3分間は磨きましょう。そして、特に就寝前は丁寧に磨きましょう。

2

甘いものを控える



間食のお菓子やジュースの過剰摂取は、虫歯の原因になります。自分ルールを決めて食べすぎに注意しましょう。

3

定期的に 歯医者さんに行く



日頃の歯磨きで残る少しの歯石は、虫歯の原因につながります。歯医者での定期検診を心がけましょう。

梅雨時期の熱中症に注意

梅雨の時期は、湿度が高い環境下で体温調節がうまくいかず、発症するリスクが高まります。特に、気温が高なくても湿度が高くなると、汗が蒸発しにくくなり、体内に熱がこもるため、熱中症の症状が現れやすくなります。のどが渇く前の水分補給を意識しましょう！

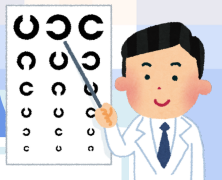


～期末考査に向けて～

勉強の定着に必要な睡眠時間を知っていますか？睡眠不足は記憶の定着に大きく影響してきます。高校生の私たちにとって理想的な睡眠時間は

1日8～10時間

部活動練習中止になる考査前1週間だけでも、十分な睡眠時間を確保できるよう生活習慣を見直しましょう。



ブルーベリーを食べて 目の疲れが…？！

ブルーベリーにはポリフェノールという成分が豊富に含まれており、目に良いとされています。その他にも、トマト・ごぼう・ココアなどにもポリフェノールが多く含まれています。勉強後には、ココアでホッと一息してみてもいいかもしれません！

「みんな知っている？たばこのルール」

実は、たばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれています。脳卒中や心臓病、肺疾患、糖尿病など、さまざまな生活習慣病を引き起こすほか、肺がんに限らず多くのがんの原因になります。これらの病気のリスクは喫煙を**開始する年齢が早いほど**増加します。さらに**喫煙開始が早いほど**、ニコチン依存症の程度が強くなり、喫煙本数が増え、禁煙しにくくなるだけでなく、アルコールをはじめ、違法な薬物乱用に進展しやすくなることが分かっています。

世界保健機関（WHO）は、平成元年に**5/31**を「**世界禁煙デー**」と定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指し活動を開始しました。厚生労働省においても、平成4年から、「**世界禁煙デー**」に始まる1週間（**5/31～6/6**）を禁煙週間と決めました。



やってみよう！ 何点とれるかな？



認定書がもらえるよ！

2022年から成人年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、
喫煙・飲酒は20歳になってからです！

*** 身体への影響を考えて行動しましょう！**

6月の検診予定

3日(水)～ 5日(金)	尿検査（未提出者＋再検査者）
4日(木)	歯科検診 13：30～（1年生）
5日(金)	眼科検診 13：30～（1年生＋2・3年生希望者）
8日(月)	結核検診 9：00～（1年生のみ）
11日(木)	歯科検診 9：30～（2年生）、13：30～（3年生）
19日(金)	内科検診 13：30～（2F/2H/3L/3H）

SC(スクールカウンセラー)

SSW(スクールソーシャルワーカー)の相談について

本校では、毎月1～2回SCの先生が来校されます。悩んでいることや不安なことを話してみませんか？気持ちのモヤモヤを一緒に整理しましょう！

保護者の方々も活用できます。お気軽にご相談ください。

話してみたいと思った人は、担任の先生や保健室の先生に伝えてください。

6月来校日・・・10日(水) 22日(月) 14:00～17:00

保健だより 6月

令和8年
熊本県立南陵高等学校
津田麻衣 才藤愛心

歯と口の健康週間！！

6月は歯と口の健康週間があります！

正しい歯みがきを確認し、むし歯予防に努めましょう。



虫歯予防のための3つのポイント～♪

1

毎日の歯磨き



朝と夜に歯を磨く習慣を身につけ、特に就寝前は丁寧に磨きましょう

2

甘いものを控える



お菓子やジュースの過剰摂取は虫歯の原因になるので注意しましょう。

3

定期的に
歯医者さんに行く



歯医者での定期チェックで虫歯を早期に発見しましょう。

梅雨の時期の体調管理

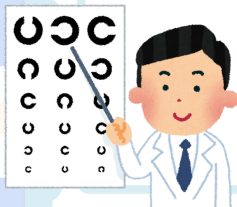
衣服の調整を意識しましょう

汗をかいたまま過ごすと体調をくずしやすくなります。着替えの準備も大切です。



ブルーベリーを食べて
目の疲れが...！？

ポリフェノールが豊富に含まれており、目に良いとされています。



期末考査に向けて！

睡眠は勉強した記憶を脳に定着させる大事な時間です。しっかり睡眠を確保しましょう。

