

# 保健だより6月

令和7年6月2日（月）  
砧の学び舎  
世田谷区立砧中学校保健室

あっという間に春が過ぎ「梅雨」の季節となりました。この時期は晴れて真夏のように暑い日もあれば、雨が降り半袖では寒い日もあります。衣服の調節をして、風邪を引かないようにしましょう。

また、運動会練習や部活動、勉強などで疲れがたまっていることとと思います。疲れをためないためにも、きちんとご飯を食べて、十分な睡眠を取りましょう。

## 運動会前！暑さに備えよう



### 水分補給

### 涼しいところで休む

### 風通しの良い服装

のどが渴く前に水分補給をしましょう。水筒を持ってくるのを忘れずに！

フラフラする、気持ちが悪い、と感じたらすぐに涼しい部屋で過ごしましょう。

風通しの良い服装で、身体の熱がこもらないようにしましょう。



6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



お歯黒のゆきは  
医者いあず！



昔の日本では歯を黒く染める風習があり、お歯黒と呼ばれていました。そのお歯黒には、むし歯を予防する効果がありました。その理由は2つ！



#### ①お歯黒の成分！

お歯黒には、歯を丈夫にする鉄分や歯と歯茎のたんぱく質を強化するタンニンなどの成分が含まれていたから。



#### ②丁寧な歯磨き！

一度塗って終わりではなく、毎日塗る必要がありました。しかも、しっかり黒くするためには、歯をツルツルの綺麗な状態にする必要があったから。

今は、お歯黒はなかなかできませんが、丁寧に歯を磨くことはできます。すみずみまで綺麗に磨いてむし歯を予防しましょう！

