



# ほけんだより 6月

福井県立金津高等学校  
保健室だより  
2026年6月 No.3

## 梅雨を吹き飛ばして、心と体の元気を守ろう！

雨の日が多くなり、じめじめとした季節になりました。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期です。なんとなく体が重い、だるい...そんな時こそ、生活リズムを整えることが大切です。しっかりご飯を食べて、たっぷり寝て、6月も元気に過ごしましょう。

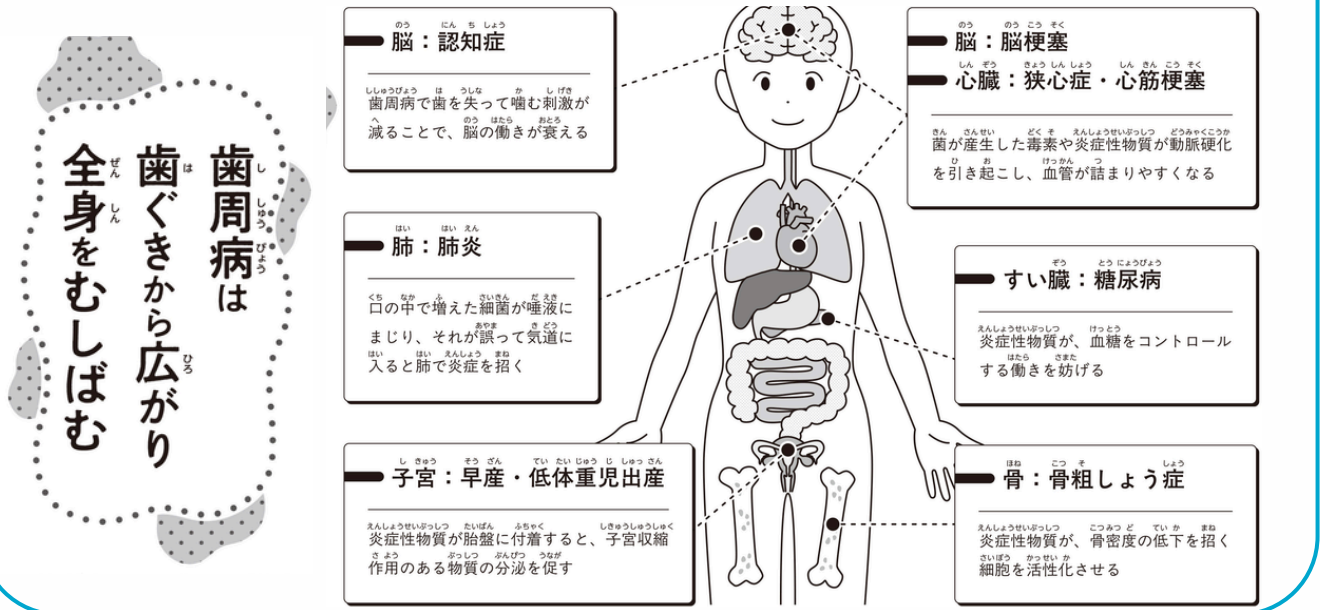
今月の  
保健目標

## 歯の健康について考えよう



～歯を守ることは全身を守る！？～

歯周病は、歯ぐきに炎症が起こり、細菌や炎症によって生じた物質が血管やリンパ管に入り込むことで、全身にさまざまな影響を及ぼすことがあります。しかし、歯周病は毎日のケアで予防できる病気です。6月は「歯と口の健康週間」です。毎日の歯みがきをていねいに行い、お口の健康を守りましょう。



2



歯の1本1本を  
小刻みにみがく

3



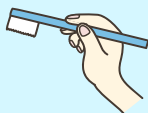
奥歯・裏側も  
忘れずに

4



かがみを見て  
確認する

1



歯ブラシは  
えんぴつ持ち

5



歯科医で3か月～  
1年を目安に定期健診

## 正しい歯のケア のポイント

正しい歯のケアで、虫歯ゼロの輝く歯をキープしよう！

