

6月の(ほ)けんだより

みらい分校
保健室
令和4年6月

6月に入って梅雨を迎えました。蒸し暑くてジメジメした白が続くのが梅雨のイメージですが、「梅雨寒」と言っても気温が下がって寒い時もあり、体調管理が難しい季節です。また、この時期は、夏に向けて体を暑さに慣らしていく時期でもあります。お風呂で汗をかくのも慣らしになります。

梅雨は気持ちも晴れない感じがしますが、雨音は心をリラックスさせると言われています。雨音を聞きながら、夏を迎える準備をしましょう。



～6月の保健行事～

眼科健診 (1年生・昨年未実施者)

日時：6月9日(木) 5:30～6:00



内科健診 (全員)

日時：6月13日(月) 6:50～7:10

健診では、胸の音を聞くために、お腹と背中をまくります。

ワンピースやオーバーオールは着てこないでください。



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意!

～予防のポイント～

1 暑さに負けない体をつくる



あせ汗をかく練習



じゅうぶん 十分な睡眠

2 こまめに水分(塩分)をとる
(のどが渇く前に時間を決めて飲む)



3 暑さをさける



ぼうしをかぶる



くびひ 首を冷やす

すずしい 涼しい服装をする

6月4日～6月10日は、**歯と口の健康週間**です。

し は しんじょうしぎ
知っていますか？「**歯みがき**」の**新常識**

■ 食べたらすぐみがくはNG

新常識 食後の歯みがきは30分以上たってからみがく。

理由：食事中は、口の中が酸性になって歯がやわらかい状態になっているため、すぐ歯をみがくと歯をきずつくおそれがある。

■ 硬い歯ブラシでしっかりみがくはNG

新常識 ソフトか普通の硬さの歯ブラシを使い、奥歯や歯の裏側に届くヘッドの大きさを選ぶことが大切。

理由：硬いブラシで大きくみがく方がダメージが大きい。

■ 歯みがき後はよくうがいをするはNG

新常識 歯みがき後のうがいは1回、少量の水で行う。

理由：何度もうがいすると歯みがき剤の効果が激減するため。

歯周病は歯を失う原因の第1位

歯周病は、10代後半から増え始め、45歳以上の人は約7割がかかっていると言われていて、セルフチェックをして、3個以上あてはまった人は、歯科医に受診することをおすすめします。

朝起きたとき、口の中がネバネバする

口の中においが気になる

かたいものがかみにくい

歯ぐきが赤く腫れている



歯をみがくと血がでる

歯ぐきが、むずがゆい・痛い

歯が長くなったような気がする

食べ物がよくはさまる