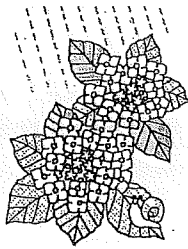


ほけんだより 6月



令和元年6月 東輝中学校 保健室

6月もあと1週間。ジメジメ、ムシムシした天気が続く今の季節は、天気によって気温の変化が大きいので、体調を崩しやすくなります。保健室にも、頭痛、腹痛、気持ち悪いなどを訴えてくる人が多いです。肌寒く感じる日は下着を工夫するなど調節して、体調管理をしましょう。

「手洗い」は
健康生活の
キホン

梅雨時、
暑さ対策をしよう

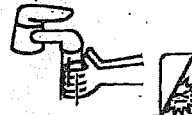
予防は...

食中毒

- ① 食事の前は手を洗う
- ② 食べものを室温で放置しない
- ③ 賞味・消費期限に気をつける

●つけない

手や食器を洗って清潔に



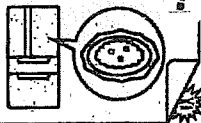
●やっつける

十分に火を通す
75℃以上で1分以上



●ふやさない

作ったらすぐに食べる
冷蔵(冷凍)庫で保存する



雨の日の
ケガ

- ① カサさし自転車はぜったいダメ
- ② ろうかツルツル。走らないで!
- ③ カサをふりまわしたりしない

熱中症

- ① 汗をよく吸い、空気のとおりがいい服装で
- ② こまめに水分をとる
- ③ 体調が悪いときは無理をしない



特に、試験や病気の後などしばらく運動しなかった時は、注意しましょう。
「自分は体力があるから大丈夫」と思っている、夜更かしをしたり、朝食をきちんととっていない場合は、熱中症になる危険があります。

歯周病とは?

歯と歯ぐきの間にたまった歯垢(細菌)で、歯を支えている組織がこわされる病気です。歯周病が進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。



セルフケア

みがき残しの多いところをしっかりとみがく

みがき残しの多いところは

- ・歯と歯ぐきの境目
- ・歯と歯のあいだ
- ・奥歯のかみあう面と後ろ側
- ・前歯の後ろ側

1本1本
ていねいに

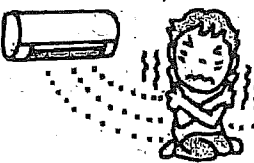


プロのケア

歯医者さんで、年に1~2回、歯垢や歯石を取ってもらう

汗をかくこれからの季節、シャワーですます人は多いはず。

「湯船につかってみよう!」



温度は38~40℃のぬるめにする、休息時に働く副交感神経が優位になり、リラックスできます。また、からだじっくり温まって血行がよくなり、冷房による冷えや、冷たいものを食べて起こる内臓冷えにも効果的です。

湯船で力をぬくと、凝った筋肉が緩み血流が良くなることで、下半身にたまったからだの老廃物が上半身に戻り、呼吸することで鼻や口から体外へと出ていきます。さらに、人間が発汗する温度に近い39℃前後の湯で湯船につかることによって、汗が出やすい体質をつくり、熱中症予防にもつながるといわれています。

「からだのだるい」「食欲ない」などからだの調子が悪い人は、ぜひ湯船につかって心もからだもリフレッシュしてみてもいいでしょう?

