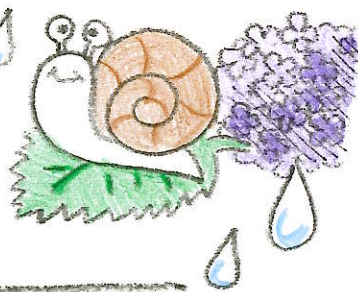


ほけん だより 6月

6月になりました。気温もぐっと高くなり、一気に夏が近づいてきましたね。6月は梅雨もあり、湿度が上がるので熱中症にも注意が必要です。水分補給だけでなく、食事・睡眠もしっかりとて体力をつけておくことが大切です。もうすぐ総体も始まります。自分のベストを發揮できるように、体調やケガに気をつけて生活を送りましょう。

6月のほけん行事

- 6月8日(月) 耳鼻科健診 1年生+2.3年対象者
- 6月10日(水) 尿検査(1回目) 全学年
- 6月26日(金) 尿検査(2回目) 1回欠席者+欠場者



※ 5月7日に眼科健診、5月19日に歯科健診、5月20日に内科健診が終了しています。受診のお知らせが届いた人で、受診がまだの方は早めに病院へ行って治療しておきましょう。

熱中症 予防と対策のススメ

「水分」をこまめにとりましょう

のどが乾いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。汗を多くかいた時には、お茶や水だけでなくスポーツドリンクなども上手に活用しましょう。



「塩分」を程よくとりましょう

過度に塩分を取る必要はありませんが、大量に汗をかいた時には注意が必要です。塩あめやタブレットを準備しておくのもいいかもしれませんね。



「睡眠環境」を快適にしましょう

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使ったりして睡眠環境を整えましょう。寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症予防になります。



「丈夫な体」をつくりましょう

バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、適度に運動をすることで、丈夫な体をつくりましょう。熱中症を予防する基本中の基本です。



6月4日~6月10日は 歯と口の健康週間



日和佐中学校では、5月19日に歯科健診がありました。治療が必要で、まだ病院に行けていない人は早めに受診しましょう！

むし歯は自然には治りません！

できてしまった歯石やむし歯は、ごく初期のもの以外は自分で治すことはできません。必ず歯医者さんで治療をしてもらいましょう。また、むし歯になった歯は治療しても元通りになるわけではありません。むし歯でできた穴は治療してつめものをしたり、最悪の場合は歯を抜いてしまうことになります。

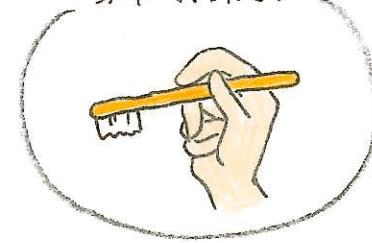
大切なのは、まず むし歯にならないことです！！

◎ 歯石ってなに??

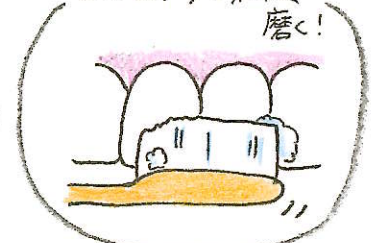
歯石は、歯みがきでとれなかった ^{しこう} 歯垢(細菌のかたまり)が固まったものです。歯石がつくと、むし歯や歯周病・口臭などのリスクが高まります。

正しい歯みがきで歯を守りましょう

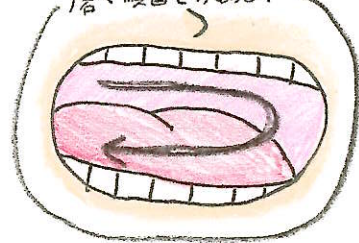
鋭筆の持ち方で!



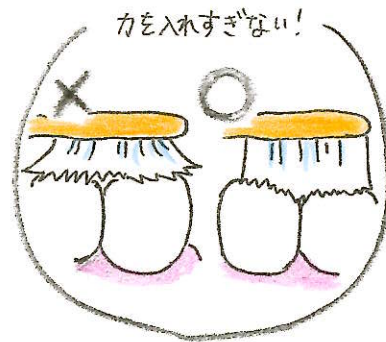
1~2本ずつ細かく磨く!



磨く順番を決める!



力を入れすぎない!



ガラガラとした磨き残しがないか確認!

