

ほけんだより 6月

「むし暑い」から
「暑い!」へ...

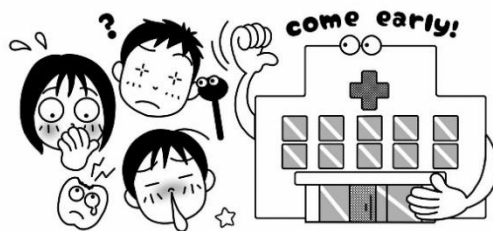
夏はもうすぐ

梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気がつづきやすい6月。気温も湿度も高め、じっとり、ジメジメとむし暑さを感じることが多いですね。晴れていなくても湿度が高かったり、風とおしがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。でも、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。その日・そのときに合わせて、半そでの上から長そでのうすいシャツを着るなど、体調をくずさないためのくふうを心がけましょう。



また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がったときも、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる、ぼうしをかぶるなどの対策をお忘れなく。もちろん、十分なすいみんや栄養バランスのとれた食事もお忘れなく。夏の暑さにいまからそなえましょう!

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

気になるところはプールの前にお医者さんに相談しよう



- 規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- こまめな水分補給
- 疲れる前に休む
- 無理をしない など

熱中症予防



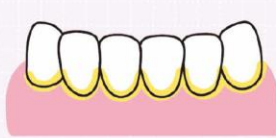
おぼえよう!

歯のみがき残しやすいところ

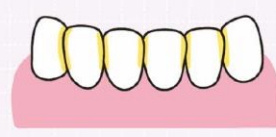
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残りのやすいです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。



梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

もくひょう

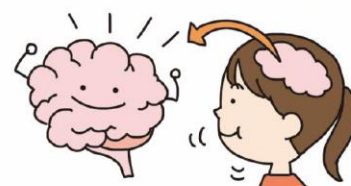
「ひと口30回!」

よくかんで食べよう

ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんぎにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそといえようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらわしながらたりします。