



6月になりました。雨の日は気温が下がって、肌寒く感じる日もありますね。とはいえ、これから7月にかけて本格的な夏の暑さがやってきます。先月のほけんだよりでもお伝えしましたが、体が暑さに慣れていない今の時期は、熱中症リスクが高めです！△

水筒忘れの生徒も多いので、必ず水筒を持ってきて水分補給をしてくださいね。

適切に汗をかく力をつけて熱中症になりにくくすることを、「暑熱順化（しょねつじゅんか）」といいます。汗をかくことで、体にもった熱を外に逃がすことができます。



必ず毎日、水筒を持ってきてね！

## 夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかろう

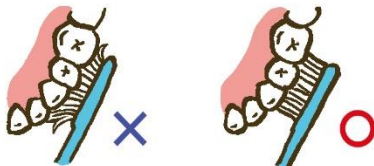


汗をかいたらこまめに水分補給

## 知ってる？ 歯みがきのNGポイント

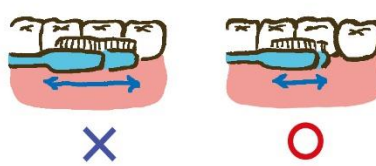
**NG** みがくときの力（ブラッシング圧）が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



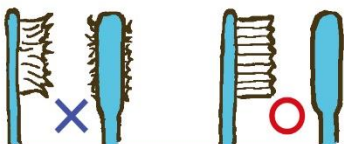
**NG** 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1～2本ずつ小さく動きに動かしてみがこう



**NG** 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



**NG** 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つかぬ  
 使い慣れていない人には  
 持ち手のあるタイプが  
 おすすめ！



6月4日～10日は  
 歯と口の健康週間

