

ほけんだより 6

令和4年6月発行
大阪市立東中学校
保健室

雨の多い季節になります。^{しつど}湿度が高く蒸し暑い日も増えてきます。不安定な天候や、1学期のがんばりの疲れから体調を崩す人が多い時期です。体を少しづつ気候に慣らすと同時に、たっぷりと休養もとるようにしましょうね。

そろそろ

熱中症対策を始めよう！

まだ本格的な夏ではないですが、熱中症は、梅雨どきから梅雨明けの時期にも注意が必要です。なぜなら、^{しつど}湿度が高い梅雨どきは汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、梅雨明けには気温が急に上がりやすく、まだ体が暑さに慣れていないために、体温調節がうまくいかず、熱中症になりやすいことも、理由の一つです。

～『暑熱順化』体を暑さに慣らそう～

① 連続する運動時間は、初めは短めに。少しづつ長くしていこう。



② 軽めの運動から始めて、少しづつ強度を上げていこう。

③ 風通しの良い服装を心がけよう。

④ 汗で失った水分をしっかり補給しよう。激しい運動のあとは塩分も補給しよう。



◆◇気をつけよう、雨の日◇◆

- ☆ すべりやすく、ケガをしやすい
- ☆ 傘で視界が狭くなり、車などに気づきにくい
- ☆ 食中毒も起こりやすい
(^{しつど}湿度が上がり細菌の動きが活発に)



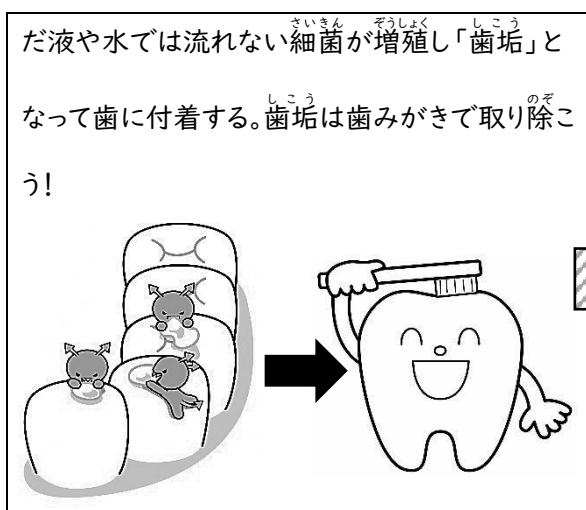


6月中には、3学年とも歯科検診が終わります。

検診を受けた全員に結果のお知らせを配布します。

特に「3. 受診(相談)をおすすめします。」に○がついていた人は、近いうちに歯科を受診してくださいね。

歯垢・歯石の付着は、むし歯・歯周病の原因に！



歯垢・歯石があると、歯を溶かして穴をあけたり(むし歯)、歯ぐきの溝にたまって炎症を起こしたり(歯周病)します。そのため、毎日の歯みがきがとても大切です。

歯垢を取り除くため、歯みがきの仕方を見直そう！

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

