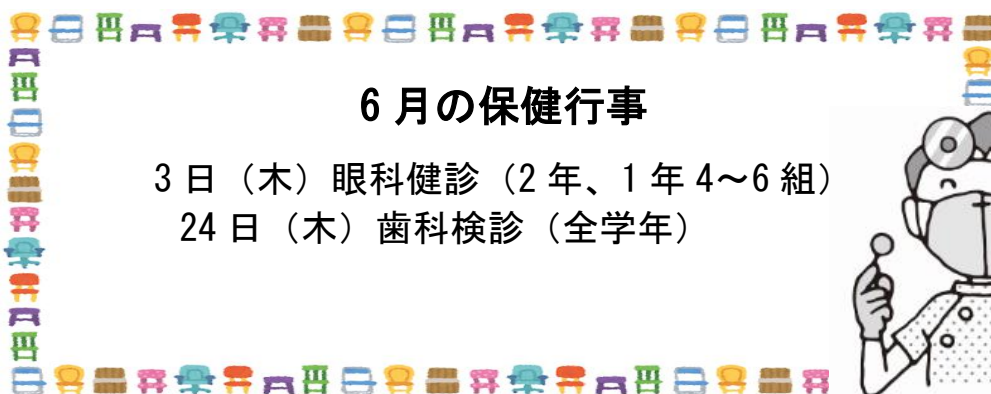


ほけんだより 6月号




令和 2 年 6 月
大阪市立新東淀中学校

今年は例年よりも3週間ほど早く梅雨入りをし、すでにジメジメとした日が続いていますね。いつもより長い長い梅雨の季節がやってきますが天気にならず心も体も元気いっぱい乗り越えていきましょう！健康のためには生活リズムを整えることが大切です。毎日夜遅くまでスマホやゲームをしている、朝ごはんを食べていない…なんてことはありませんか？保健室でも寝不足からくる体調不良がよく見られています。まずはしっかり睡眠をとり「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を定着させることで、規則正しい生活を心掛けていきましょう。



6月の保健行事

3日(木) 眼科健診(2年、1年4~6組)
24日(木) 歯科検診(全学年)





6月4~10日は「**歯と口の健康習慣**」です。食べた歯磨きの習慣を日頃から意識できていますか。

虫歯になりやすい原因として、甘いジュースやお菓子をダラダラ食べ続けたり、口呼吸によるお口の中の乾燥などがあります。特に今は感染症の予防のためマスク生活になっているのでマスクの息苦しさから無意識に口呼吸をしてしまうこともあります。

おやつやご飯は時間を決めて食べる、食べた後はしっかり歯磨きをするという習慣をつけることで虫

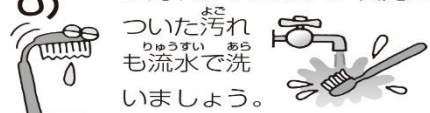
歯のできにくいお口づくりをしていくことが大切です。体の健康の入り口といわれているお口の中、しっかりケアをしていきましょう。

歯のブラッシングからお願いです

歯をきれいにしたあとは…

私もきれいにして


歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。



汚れはとれても…

濡れたままにしないで


しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。



たくさん動きました…

そろそろ交換を

毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。





運動をして暑さに負けない体づくり！！

梅雨が明けると一気に夏本番です。人間の体は汗をかくことで体の外に汗を逃がして体内に熱がこもるのを防いでいますが、急に気温が上昇するこの季節はまだ体が暑さに慣れていないため熱中症になる人が毎年多くみられます。

日頃から汗をかく習慣をつけておくと発汗がスムーズに行われ突然の気温の上昇にも対応しやすいので熱中症にもかかりにくいです。

体育大会の練習も始まるので夏本番に向けて今のうちから暑さに慣れておきましょう。また運動して汗をかいた後は体からたくさんの水分が出て行った状態なので水分補給用に大きな水筒と汗拭き用のタオルも持ってきてきましょう。

夏モードの体にチェンジ！ 上手に汗をかこう！！

・ウォーキングなどの軽い運動



しっかり腕を振ってウォーキングをすると気持ちのいい汗をかくことができます。20～30分ほど歩くのがベスト。

感染症予防でマスクをしている時は適度に休憩を取り、水分も欠かさず摂りましょう！

・ゆっくり湯船につかる



湯船につかり体を温めることで代謝が上がり汗をかきやすい体に。

38度程度の少しぬるめのお湯に15～20分ほどつかることで血行がじんわりとほぐれていくのでより効果的です。