

ほけんだより

6月号
梅南中学校 保健室

泊行事が終わり、長～い6月がやってきました。天気が不安定で祝日がない6月は、こころもからだも不調になりがちです。体を動かしたり、人と話したりすることで気分は少し晴れます。最近なんだか元気がでないな…と感じる人、ぜひ保健室で楽しい話をしましょう！(▽▽)



6月の予定

日にち	内容	時間	対象	備考
5日(金)	歯科検診	13:30~	全学年	—
16日(火)	尿検査2次	朝一	1次未提出者 1次有所見者	忘れた人は学校で採尿します

ほけんしつ けいじばん

歯と口の健康ポスター募集中！
興味のある人は保健室まで聞きにきてください♪
職員室前の掲示板にも詳細を貼っています。

健康診断のお知らせ、もらった人は病院を受診しよう！治療報告書は学校に提出をお願いします！

暑熱対策

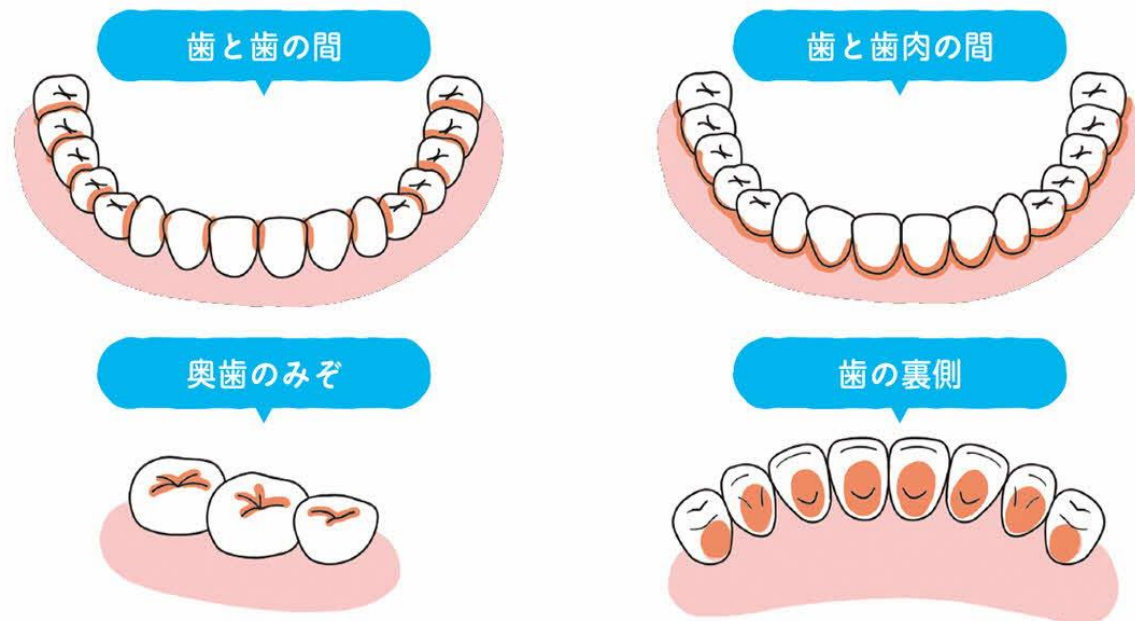
熱を放出して体温を調整する力をつけ、熱中症になりにくい状態になることを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といいます。数日～2週間ほどかかるといわれています。湯船につかったり、運動をしたりして汗をかくことで、体温を調節する力がつきます。汗をかいたら、水分補給もしっかりと！水筒は、学校に必ず持ってきてきましょう。

今からしっかり汗をかいて、夏本番の暑さに備えよう！！



ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ(デンタルフロス)を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！

運動部で活躍したい&スポーツが好きな人へ

スポーツをがんばりたいなら、トレーニング・栄養・休養の3つの視点大切です。「トレーニングや栄養はわかるけど、休養も意識したほうがいいの？」と思うかもしれませんが、最近のスポーツ科学の研究では「休養」の大切さが注目されているのです。

なぜなら、筋肉はトレーニング中ではなく、その後の休養中(細胞などの修復作業中)に増強されるからです。トレーニングの効果は「休養中」に生じるのです。けがをしているときや体調が悪いときも、休養が大切。練習を休むのは勇気がいるかもしれませんが、それも必要なことなのです。

