

保健だよ！ 6月

2016年 和歌山市立東中学校 保健室

朝と昼の気温差が大きく、昼間は暑い日が続いています。暑さに慣れていない体は熱中症になりやすいので、体育やクラブなど運動時にはしっかりと水分補給をしましょう。

疲れをためないように、早寝・早起きを意識して規則正しい生活を心がけましょう。

あなたはきちんとみがけてる？

毎年6月4日から6月10日までの1週間は歯と口の健康週間です。

普段、何げなく行っている歯みがきですがこの機会にもう一度歯みがきのやり方について考えましょう。

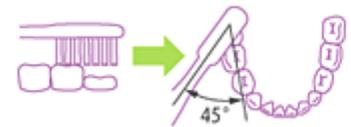
むし歯や歯周病の大きな原因はプラーク(歯垢)です。口の中を清潔に保ち、食後や寝る前の歯みがきでむし歯や歯周病を予防しましょう。プラークは生きた細菌のかたまりで、むし歯や歯周病の原因です。このプラークを取り除くことが歯みがきの大きな目的です。みがき癖などで、いつも同じ場所にプラークが残っていると、そこからむし歯や歯周病になりやすくなります。

<歯や歯並びにあわせたみがき方のポイント>

* **凸凹歯並び**は・・・、凸凹している歯1本1本に歯ブラシを縦にあてて、毛先を上下に細かく動かしてみがきましょう。



* **背の低い歯**は・・・、歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かしてみがきましょう。



* **歯と歯肉の境目**は・・・、歯と歯肉の境目に45度の角度にあて細かく前後に動かしてみがきましょう。



* **歯の裏側、表側、かみ合わせの面**と分けてみがくようにしましょう。みがき残しがなく、順番を決めて1本1本ていねいにみがくよう心掛けてくださいね。



歯科健診でむし歯があった人はできるだけ早く治療しましょう。そして、自分の歯並びにあった歯みがきをして口の中から健康になりましょうね。

暑さへのからだのならし方・・・「温熱順化」って？

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。熱中症といえば、真夏に起こるものと思われがちですが、実は梅雨時期にも注意が必要です。梅雨の晴れ間で急に気温が上がったときや、ムシムシして湿度が高いときなど気をつけなければなりません。暑さが続く、夏になる前に暑熱順化を完成させておきましょう。

ならし方その①

汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



ならし方その②

運動をする

まずは、短時間の運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさないようにしましょう。



これも大事！

体力をつけておく

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝・早起きをして十分に休養を取り、また栄養バランスの良い食事を心がけるなど体力をつけておきましょう。



6月の保健行事

5月31日(火)	尿検査2次	
6月 1日(水)	尿検査2次(予備日)	
9日(木)	眼科健診	3年生、2年4・5・6組
16日(木)	耳鼻科健診	1年生
24日(金)	心電図検査	1年生

