

ほけんだより 6月

平成29年6月1日(木) 春日部市立豊春中学校 保健室

今月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。



梅雨の季節に入りました。蒸し暑かったり肌寒かったりと、心も体も、いまひとつ調子が出ない人が多くなる時期でもあります。雨の日は読書をしたり、晴れた日は思いきり外で運動するなど、自分なりのリフレッシュをして、心も体もスッキリ過ごしましょう！

梅雨の季節の健康と安全に気をつけましょう！

<p>食中毒に注意</p> <p>食品の傷みやすい時期…消費期限を確認！手洗いうがいも忘れずに！</p>	<p>交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視界が悪くなります。周りをよく見て行動しましょう。</p>	<p>晴れの日を上手に活用</p> <p>思いきり体を動かしてリフレッシュ！！</p>
<p>体を清潔に</p> <p>汗ばむ時期…入浴・シャワーで気持ちよく過ごしましょう。</p>	<p>スリッパに注意</p> <p>廊下や階段が滑りやすくなっています。ケガをしないように！！</p>	<p>清涼飲料水の飲み過ぎ注意</p> <p>甘いジュースの飲み過ぎはむし歯や肥満の原因になります。疲労や食欲減退にもつながります。</p>

食中毒を予防しよう！6月～9月は食中毒が増える時期です

菌をつけない！

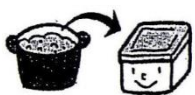
菌を増やさない！

菌をやっつける！

調理器具の洗浄
手洗いをしっかり行う

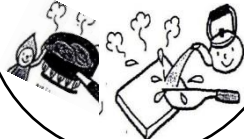


料理はすぐに食べる
食べ残しは冷蔵庫や
冷凍庫で保存



冷蔵庫へ

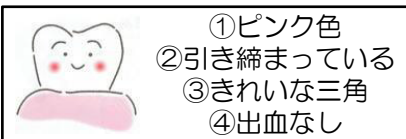
食品の中まで火を通す
(75℃・1分以上を目安)
調理器具も熱湯消毒



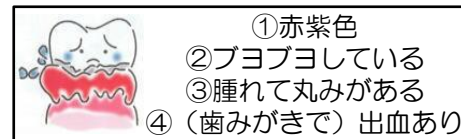
自分の歯や歯肉がどんな状態か知っていますか？先日の歯科健診ではむし歯や、歯垢の付着、歯肉の炎症を起こしている人も見受けられました。正しいブラッシングで口腔内の清潔はかなり保つことができます。毎日の歯みがきを大切にしましょう。

あなたの歯肉はどっち？鏡でチェックしましょう！

<健康な歯肉>



<改善が必要な歯肉>



歯みがきのポイント

①磨きにくいところこそ、しっかり！



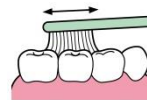
歯と歯の間

ブラシの横端を使おう！



歯の付け根

毛先の横端を斜めにあてよう！



噛み合わせ

感じる以上に深い溝があります。ていねいに！

②軽い力で磨く

軽めに持ってみがいた方が汚れがおちやすいです。(ペンを軽く持つ程度！)

③小刻みに磨く

大きく動かさず、小刻みに！(歯1本分の幅が目安！)

これからの夏を健康に過ごすために…

暑さへのからだのならしかた ～「暑熱順化」って？～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまで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、汗がたくさん出るようになります。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、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかささないようにしましょう。



これも大事！ 体力をつけておく

厚くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。