

ほけんだより6月

千早赤阪村立中学校
保健室 2023.6.1

夏の暑さはまだまだこれからですが、暑さが本格化する前の時期は、体が暑さに慣れていないので、それほど高い気温でなくても、熱中症を発症することがあります。また、湿度が高いときや風がない室内などでも、汗は気化しづらく熱中症になることがあります。【高温・多湿のとき】【風がないとき】【急に暑くなったとき】は特に注意が必要です。こまめに休憩や水分をとって、熱中症の予防をしましょう。 →→→

しょねつじゅんか
“暑熱順化”...暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体を作ること!

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

ランニング!

ウォーキング!

家事お手伝い!

NG

シャワーだけじゃダメ!!!

1週間くらいで順化はできますが...
熱中症を予防するためには
継続していくことを
おすすめします!

汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

6月4日 ~ 6月10日

Smile

歯と口の健康週間です。

歯の健康のために大切なこと

1本1本
ていねいにみがく

甘いものは
ひかえめにする

よくかむ
(唾液を増やす)

歯科医院で
定期検診を受ける

6月8日(木)
歯科検診があります!

むし歯や歯周病になっていないか、かみ合わせや歯並びに問題はないかを調べます。

朝ごはんの後、丁寧に歯みがきをしてください。
食べかすがついていたり、むし歯があるのかわからないのか、とてもわかりにくいです。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

歯と歯の間

歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

しょねつじゅんか “暑熱順化”すると、体はこう変わる

しょねつじゅんか 暑熱順化していない	しょねつじゅんか 暑熱順化している
<ul style="list-style-type: none"> ● 皮膚の血流が増加しにくい ● 汗のかき始めが遅い ● 汗の量が多くはない ● 汗で体外に出る塩分の量が多い (濃い塩味の汗) ● 体温が上がりやすい ● 水分補給で回復しにくい 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 皮膚の血流が増加しやすい ○ 汗のかき始めが早くなる ○ 汗の量は多い ○ 汗で体外に出る塩分の量が減る (うす塩の汗) ○ 体温が上がりにくい ○ 水分補給で回復しやすい
<p>↓</p> <p>熱中症になりやすい</p>	<p>↓</p> <p>熱中症になりにくい</p>