

ほけんだより 6月

倉敷市立西中学校
保健室
令和5年6月2日

梅雨の花といえば、紫陽花^{あじさい}を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりした天気でもさわやかな気持ちになれると思いますよ。



6月の予定

日にち	内容	対象	準備物
6月8日(木)	歯科検診	全学年	歯ブラシ

歯科検診の結果は、検診を受けた人全員に渡します。受診指示があった人は、早めに歯科を受診し、結果報告書を学校に提出してください。

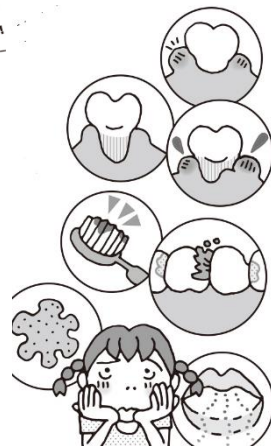
6月の保健目標: 歯を大切にしよう。

歯
みが
が
き
で

歯
周
病
予
防

歯周病 セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。
歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう

歯周病を防ごう!

歯みがきのコツ



45°の角度であって、
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう

梅雨時も健康に過ごすために



熱中症

に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



紫外線

に注意

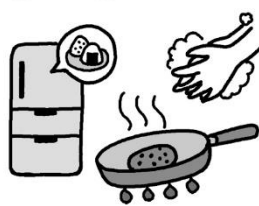


雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒

に注意



原因菌が繁殖しやすい季節なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差

に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

今からしておこう！熱中症予防！！

◎早寝早起きをしましょう。(基本はやっぱりこれ!)

◎必ず朝食を食べましょう。
(特にみそ汁は塩分と水分の補給に向いていますよ。)

◎体調の悪いときは、運動を控えましょう。

◎登下校や体育、部活動などで息があがる場面では、マスクを外しましょう。

◎水分補給のために、水筒は忘れずに持ってきてきましょう。(水筒の中身はお茶や水がおすすめです。)

《運動中の水分補給について》

塩麦茶の作り方

麦茶500mlに塩1g(軽く2つまみ)を入れてまぜる。

市販のスポーツドリンク

市販のスポーツドリンクを使用する場合は、2~3倍に水で薄めましょう。

自家製スポーツドリンクの作り方

水・・・500ml
はちみつ・・・大さじ1
塩・・・0.75g
(運動時1.5g)
レモン汁・・・小さじ1(お好みで)
材料をすべて入れて混ぜる。

即席みそ汁

器(カップ)に味噌(小さじ2~3)と海苔(少量)を入れ、熱湯150mlを注ぐ。

海苔の他にかつお節・干しエビ・ちりめんじゃこ・乾燥わかめ・とろろ昆布でもOK!



スポーツドリンクは、糖分を取りすぎてしまうことがあります。それにより、肥満や糖尿病、むし歯・・・につながってしまうので、とても心配です。運動しないときに、お茶代わりに飲むのはやめましょう。

