



ほけんだより



大河原商業高等学校 保健室

平成29年6月8日

6月は梅雨の季節です。雨天の日も多くなります。雨にぬれてキラキラ光る緑の葉や、鮮やかなあじさいの花の色は、この季節だけの特別な風景です。雨の日には雨を楽しみ、晴れた日には晴れたことを楽しめる心の余裕を持ちたいと思います。

県総体が終わり、参加した運動部の皆さんはご苦労様でした。今までの疲れを早く癒やしてくださいね。健康管理の基本は、**睡眠・食生活・生活リズム**、そして**前向きな気持ち**です。

心も体も健康で過ごせるよう保健室は応援しています♪♪



6月4日～10日は

「歯と口の健康週間です！」

今年の標語は **「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯** です。歯と口の健康について正しい知識を持ち、予防の習慣を身に付け、早期発見・早期治療で歯の寿命を延ばすことは、からだ全体の健康を保つことにもつながります。

口の中を清潔にし、「スッキリして気持ちいい！」という感覚を身に付けることが歯の健康を守る第一歩です。歯磨きの習慣をしっかり身につけ、むし歯のない健康な歯と口を目指してほしいと思います。

4月の歯科検診の結果は、夏休み前までに連絡します。むし歯や歯肉炎、歯垢や歯石のある人は歯科医院に通院し、しっかりと治療に取り組んでください。

☆8020運動を進めよう（80才になっても、20本の歯を保とう）

☆一生自分の歯で食べよう

☆午後のスタートは歯磨きから



◎歯みがきチェック
みがき残しは
ありませんか？

◎歯ブラシチェック
歯ブラシの毛先が
広がっていませんか？

歯みがき ワンポイント

☆歯と歯ぐきの境目や、歯と歯の間を磨き残す傾向がありますので、歯ぐきの近くと歯と歯の間にしっかり歯ブラシをあてて、小さくシャカシャカと動かすことがポイントです。

☆普通の硬さで、小さめの歯ブラシがおすすめです。

6月の保健行事

○14日(水): 内科検診 13:30~

- ・1年生全員, 2年3組, 2年4組
- ・2年5組の男子
- ・3年5組の女子

☆熱中症を予防していくための準備☆

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

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!



◎水分補給は大切です!

マイボトルを準備し、水・緑茶・麦茶など糖分の無い物を入れ、毎日学校に持参するのも環境に優しく経済的です。こまめに水分をとることが大切です。皆さんがよく飲んでいいるスポーツドリンクやジュースは糖分が多く入っているので、運動をあまりしない人にはおすすめできません。むし歯や肥満の原因になります。体に良い物を選んでください。