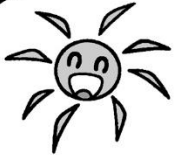


保健だより 6月



No.4 令和3年6月1日
行田市立忍中学校 保健室

ジメジメと雨が続き、外で活動できる機会が少なくなる梅雨の季節になりました。しかし、太陽が顔を出すと、夏の日差しです。毎日、自分で健康観察をして、心も体も健康に過ごしましょう。



知っていますか？「暑熱順化」

●暑熱順化とは●

夏の暑さに体が慣れる状態です。
順化すると、

- ・熱中症になりにくい
- ・汗を出す機能が高まり、汗が出るときにナトリウムを再吸収するので、汗がサラサラになる

など、夏を健康で快適にすごせます。



●暑熱順化するためには●

- ・涼しい時間帯にウォーキングや自転車などで汗をかく
- ・暑さが厳しくなる前は、冷房をひかえて体を慣らす



- ・シャワーではなく、お風呂に入って汗をかく



しょねつじゅんか

暑熱順化…あまり聞きなれない言葉かと思います。暑さが厳しくなる前に、徐々にからだを暑さに慣れさせて、熱中症にならないように気をつけましょう。また、基本的な生活習慣（睡眠・食事・運動）を整えることも、熱中症予防につながります。今一度自分の生活習慣を振り返り、改善したほうがよいと思うところがあったら改善しましょう。



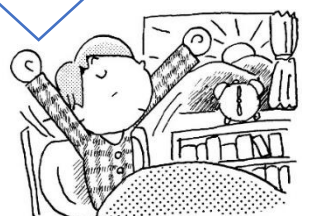
* 気象病って何？ *

雨が降る前や台風が来る前、季節の変わり目などに、頭痛やめまいなど体の不調がおこることがあります。気象病とは、気温や気圧など“気候”の変化によって引き起こされるさまざまな症状の総称です。

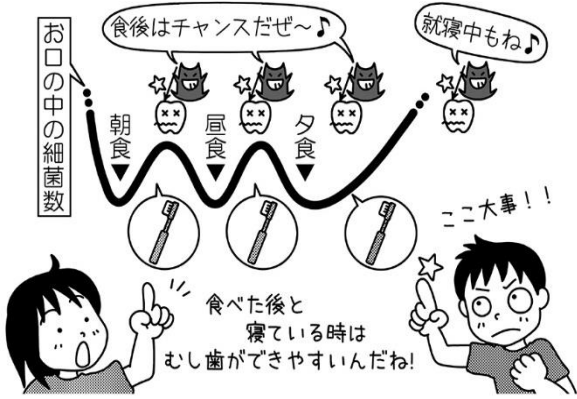
気象病が起こる理由は、ひと言で表すと“自律神経の失調”です。

自律神経は、体調を正常に保つために、呼吸、血液循環、消化、体温調整をはじめ、さまざまな機能をコントロールしている神経です。自律神経が乱れることで、様々な体調不良を引き起こします。

予防のためには自律神経を整えることが有効です。規則正しい生活をし、ストレスをためないよう心がけましょう。疲れているときは早めに休もう！

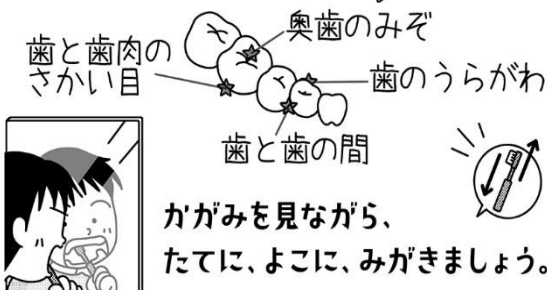


食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



きちんともみがけてる?

歯と口の健康週間

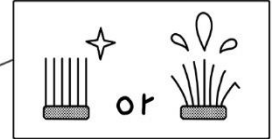
6月4日〜10日

歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ!



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にはきれいにしてもらいましょう。



※春の歯科健診の結果について※

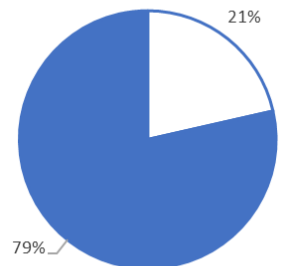
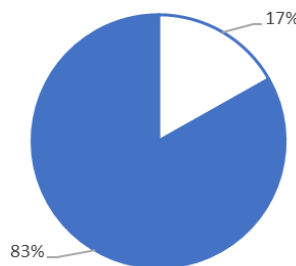
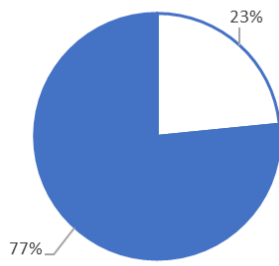
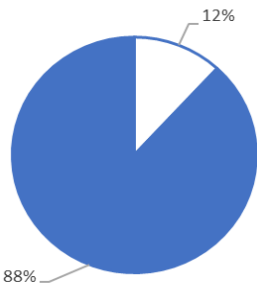


むし歯

歯垢・歯石

G、GO

CO



□あり ■なし

□あり ■なし

□あり ■なし

□あり ■なし

CO→見た目ではむし歯と判断できないが、初期むし歯の可能性のあるもの、適切なブラッシングや食習慣の見直しで改善の見込みがあるもの
 GO→軽度の歯肉の異常がみられるもの
 適切なブラッシングで改善の見込みがあるもの
 G→歯肉炎の症状がみられるもの 歯科医院での治療が必要となるもの

歯の健康を保つことは、全身の健康につながります。歯磨きの仕方や間食の取り方を見直してみましょう。治療のお知らせをもらった人は早めに歯科医院を受診してください。

