

保健だより 6月


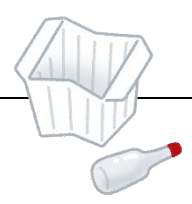


No.3 令和4年6月1日
行田市立忍中学校 保健室

もうすぐ梅雨がやってきます。どんよりとした日が続きますが、気分は晴れやかに、明るく元気に頑張りましょう！熱中症といえば夏のイメージがありますが、実は6月も湿度が高い日が多くなるため、熱中症にかかる危険性が高い時期です。喉がかわいていなくても、休憩時間や体育、部活動の前には必ず水分をとるようにしましょう。



6月保健行事予定

月	火	水	木	金
6日	7日 尿検査2次	8日 	9日 歯科健診 (みずしろ、1年全、2-1、2-2)	10日 尿検査2次 
13日	14日 尿検査2次予備日	15日	16日	17日

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です



歯と口の健康週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を多くの人に普及啓発し、口の健康に良い習慣の定着を図ることを目的としています。自分の口の健康を保つために何をすべきかを考える機会にしましょう。最初に思いつくのは、歯磨きが多いと思います。まずは、歯磨きの仕方を見直してみましよう。

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。

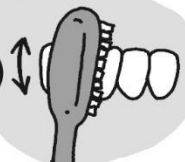
歯と歯肉の境目

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。

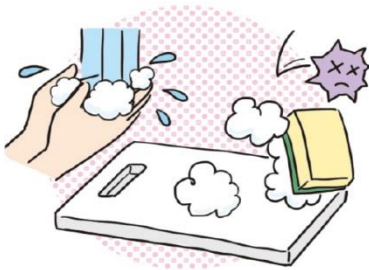




“食中毒注意報”発令中!

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…?

つけない



手・調理器具・
材料をよく洗う

ふやさない



調理したものは
早めに食べる

やっつける



食べ物に
きちんと火を通す

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意。



しょねつじゅんか

暑熱順化という言葉を知っていますか?



暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

