

ほけんだより6月



植田東中学校

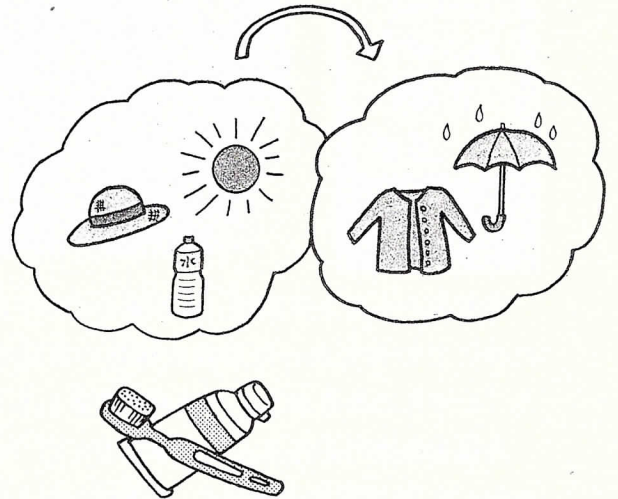
保健室

2019年6月

梅雨の体調管理は「温度」と「湿度」にも注目！

6月に入って、衣替えが済んだこともあり、半そで姿を多く見かけるようになりましたね。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、むし暑く感じる日が増えます。しかし、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日・そのときの気候に合わせ、例えば半そでの上から長そでのシャツを着るなど、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。

また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症がとくに起こりやすくなります。こまめに水分をとる、日差しが出たら帽子をかぶるなどの対策をくれぐれもお忘れなく。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事は、体の調子を保つためにこの時期にも欠かせませんよ！



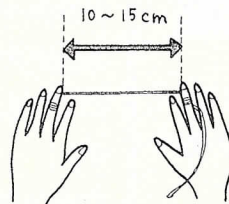
一生使う歯を大切に！

昨年度から保健委員会では歯や歯肉炎予防のため、給食後の歯磨きの呼びかけを行っています。みなさんの歯みがきの様子を見てみると、歯ブラシ1本で磨いている人がほとんどです。歯みがきには歯ブラシだけでなく補助器具を使うことをお勧めします。特に、夜寝る前の歯みがきをしっかりととしてむし歯や歯肉炎を予防しましょう。

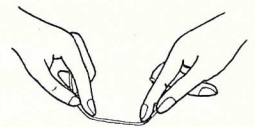
もっときれいに… デンタルフロスの使い方

歯ブラシでていねいにみがいていても、歯と歯の間、歯と歯肉の境目など、みがきにくい部分には歯垢が残りやすいものです。そこで、歯ブラシだけでなくデンタルフロスを使うことで、さらに効果的なケアをすることができます。

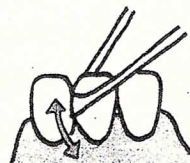
- ① フロスを約40cm出し、間隔が10~15cmくらいになるように両端を左右の中指に巻きつける。



- ② 人さし指や親指を使い、フロスの間隔を1~2cmにして、ゆっくり動かしながらフロスを歯と歯の間に入れる。



- ③ 歯に巻きつけるようにして、上下に動かしながら歯の側面をこする。歯肉を傷つけないように注意。



- ④ 終わったら、うがいをして口をすすぐ。



◎鏡を見てフロスの位置を確認しながら、ゆっくり、ていねいに使いましょう。

◎歯肉に炎症がある人では、使い始めは少し血が出る場合があります。続けて使っても血が出る場合は歯医者さんに相談してください。

