



令和3年6月
芝西中学校
陽春分校 保健室

あつ 暑くて、じめじめした日が増えてきました。マスクを^ひしての生活は^{せいかつ}熱がこもりやすく、^{ねつ}特に暑さに^{たく}慣れていないこの時期は^{じき}熱中症の^{ねちゅうしょう}心配が^{しんぱい}高^{たか}まります。十分^{じゅうぶん}な水分がとれるように、意識^{いしき}して水分補給^{すいぶんほきゅう}をしましょう。



しよねつじゅんか 暑熱順化

していますか？

あつ 暑さに慣れていないと、^{ねちゅうしょう}熱中症になる^{きけんせい}危険性が^{たか}高くなります。体^{からだ}が暑さに慣れることを^{あつ}暑熱順化^{しよねつじゅんか}とい^ないます。暑熱順化には^{しよねつじゅんか}個人差^{こじんさ}もありますが^{すうじつ}数日から^{しゅうかん}2週間ほどかか^{ほんかくてき}るそうです。本格的に暑くなる前^{あつ}から、^{まへ}余裕^{よゆう}をもって、暑さに^{あつ}そなえましょう。

からだ 体を暑さにならすためには・・・汗^{あせ}をかくような^{かる}軽い^{うんどう}運動がオススメです

あせ 汗をかいて「暑熱順化」



すいぶんほきゅう Hydration 水分補給

あせ 汗をかいたら水分をとることを^{わす}れずに！

出汗时别忘了喝水
Don't forget to drink water when you sweat.

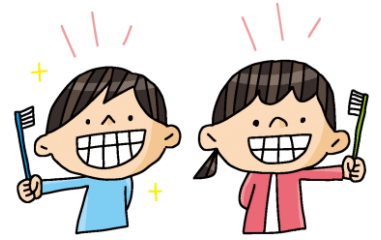
あせ 汗をかいていなくても、こまめに^{すいぶん}水分をとりましょう。

即使你没有出汗,也要努力补充水分
Even if you're not sweating, get hydrated frequently.



6月の保健目標：歯をきれいにしよう

6月4日～6月10日は歯と口の健康について考える週です。
すみずみまで歯みがきをすることは健康な歯を保つ基本です。
また、あまいものをダラダラと食べていると、むし歯になりやすくなります。
あまいものを食べ過ぎていないか、毎日きれいに歯をみがいているか、
自分の生活を見直してみましょう。



むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残しのない
ように歯をみがく



ダラダラとあまいものを
食べない



歯ごたえのあるものを
よくかんで食べる



栄養バランスのとれた
食事を規則正しく食べる



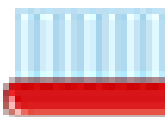
定期的に歯医者さんでも
らう（歯みがきの仕方など）

ほかにも

- ・規則正しい生活をする
 - ・自分に合った歯ブラシを使う
- など

歯ブラシの選び方

歯ブラシは毛先が細いものや、ギザギザしたものではなく、持つところから毛先までがまっすぐなものがよいでしょう。



毛先のかたさは「ふつう」か「やわらかめ」のものがオススメです。