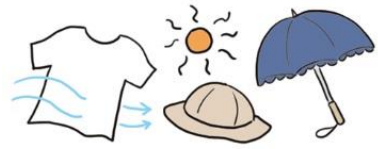


ほけんだより6月

令和5年6月1日
川口市立芝西中学校
陽春分校 保健室

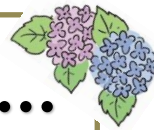
6月になり暑くてジメジメした日が多くなってきました。
季節の変わり目は体調を崩しやすいです。上着や下着、帽子や日傘などで上手に体温調節しましょう。



夜は遅くまで起きていないで7・8時間は寝られるようにしましょう。



暑さに負けないために…



「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



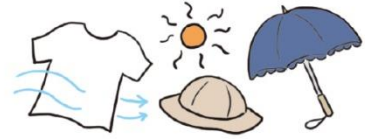
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

食中毒(しよくちゅうどく)に気(き)をつけて!!



気温や湿度が高くなるこの時期は、細菌が増えやすくなります。

料理の前には調理器具や手をよく洗いましょう。

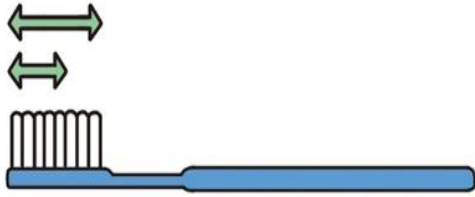
また、作ったものは火をしっかりと通すこと、すぐ食べることが大切です。

は 歯みがきのポイント 知っていますか？



6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口が健康であることは、生活を豊かにするために大切なことです。みなさんも自分の歯のみがき方を見直してみましょう。

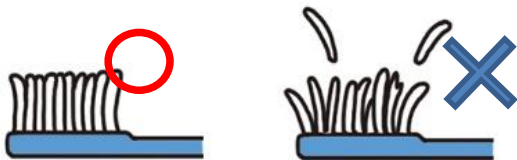
① 歯ブラシは小刻みに動かす



② みがくときは力を抜いて、軽い力で



③ 毛先が開いてきたら交換



④ 歯みがき粉はつけすぎないように



今日からこれらのポイントを意識して 歯みがきしてみてくださいね。

もくひょう

「ひと口30回！」

よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。

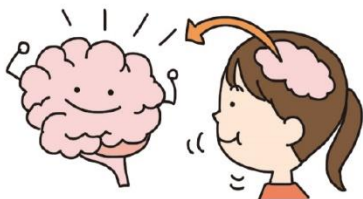


ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようがおくられます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。