

# ほけんだより



令和6年 6月 3日  
川口市立芝西中学校  
陽春分校保健室

あめ おお しつど たか ひ ふ にほん じき つゆ  
雨が 多く 湿度が 高い日 が 増えて います。日本では この 時期を 「梅雨」とい  
ひます。ひる よる きおん さ おお いふく ちようせつ たいせつ  
昼と夜の 気温の 差が 大きいので 衣服での 調節が 大切です。  
しょくじ すいみん ころも げんき す  
食事と睡眠を しっかりとって 心もからだも 元気に 過ご しましょう！

Rainy and humid days are increasing In Japan, this period is called *tsuyu*. There is a big temperature difference between day and night, so it is important to adjust with clothes. Let's eat good food and sleep a good time well to have.

阴雨和潮湿的天数正在增加。在日本,这段时期被称为“梅雨(つゆ)”。昼夜温差较大,因此调整衣服很重要。确保吃好睡好,以保持身心健康。



## 4/18 歯科健診を 実施しました



ちりょう ひと しか いん い  
治療を すすめられた人は 歯科医院へ 行き ましょう。

There was a dental checkup on April 18th. Those who have a tooth decay should go to the dentist.

我于4月18日进行了牙科检查。如果牙医建议治疗,请去牙科诊所治疗。

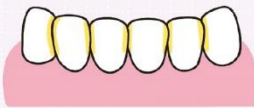
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



おぼえよう!

歯の **みがき残しやすい** ところ

これらの場所を 時間をかけて  
ていねいに みがきましょう。

Take time and polish these parts  
carefully.

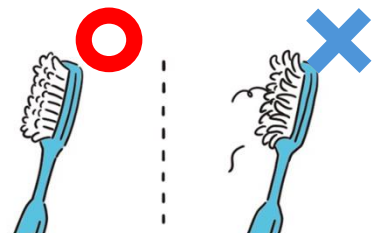
花多时间在这些区域仔细刷牙。

けさき ひら は しこうじよきよりつ さ  
毛先の開いた歯ブラシは 歯垢除去率が **40%** 下がります

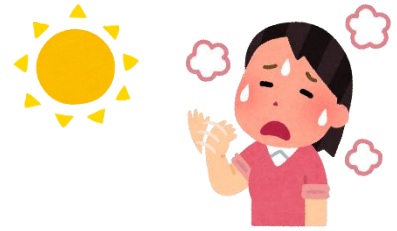
「1か月に1度」を目安に 新しい歯ブラシと 交換 しましょう。

Replace your toothbrush with a new one every month.

毎月更換一次新牙刷。



# しょねつじゅんか 暑熱順化 知っていますか？



「暑熱順化」とは からだ<sup>あつさ</sup>が 暑<sup>な</sup>さに慣れることです。

今年の夏は「ラニーニャ現象」の影響で 今<sup>いま</sup>までで一番暑くなるかもしれません。

暑<sup>あつさ</sup>さに慣れていないと 熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>のリスクが高<sup>たか</sup>まります。本格的に 暑<sup>ほんかくてき</sup>くなる前<sup>あつく</sup>に

暑熱順化<sup>しょねつじゅんか</sup>をして 熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>になりにくいからだを つくっていきましょう！

This summer may be very hot because of La Nina. If you don't adapt yourself to hot weather, the risk of heat stroke will increase. Let's make a strong body before it gets really hot.

由于拉尼娜现象,今年夏天可能是有史以来最热的夏天。如果你不适应高温,中暑的风险就会增加。在天气变得非常热之前让您的身体适应炎热。

## ウォーキング Or ジョギング



目安として 1週間に5回  
ウォーキング 1回30分 か ジョギング 1回15分

Walking (30 minute) or Jogging (15 minute)

5 times a week as a guide.

作为指导,每周步行 5 次,每次 30 分钟或慢跑 15 分钟。

## 筋トレ & ストレッチ

目安として 1週間に5回 ~ 毎日 1回30分

30 minutes one time, 5 times a week ~ every day.

每周 5 次 ~ 每天, 每次 30 分钟



## 入浴



目安として 2日に1回

シャワーではなく 湯舟にお湯をはって からだを温めましょう

Warm your body in a bathtub, not in a shower. Once two days.

通过在浴缸洗澡而不是淋浴来温暖身体。

めざせ 熱中症 ゼロ!!