

# 保健だより



H30.6.15  
物部中学校  
保健室(No.3)

梅雨の季節を迎えました。ジメジメ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあり、天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩す人も増えています。また、雨の日はケガや交通事故の危険も高まります。あわてず落ち着いて行動し、安全に過ごしましょう。

## ～梅雨はこんなことに気をつけよう～



### ★気温にあった服装をする

暑かったり、寒かったり1日の中でも気温差があります。汗をかいたらきちんとタオルで拭き、たくさんかいたら着替える、寒いときは上着を着るなどして衣服で上手に体温調節をしましょう。

### ★水分補給をする

人間は、体温が上がるとかいた汗を気化（蒸発）させて、体温を下げます。しかし、湿度が高いと汗が気化できず、体温を下げることができません。身体に熱がこもったままになり、疲労感が体からぬけづらくなります。これを解消するカギが、水分補給です！また、急に晴れて気温が高くなる日があります。そういった日は、熱中症にかかりやすいです。こまめに水分補給をする習慣をつけましょう。

### ★規則正しい生活をする

バランスの良い食事、十分な睡眠をとることで、自律神経（循環器、消化器、呼吸器などの活動を調整するために、24時間働き続けている神経）を整えましょう。生活リズムを意識して毎日を送りましょう。  
「早寝・早起き・朝ご飯！！」

### ★食中毒に注意する

食中毒の原因となる細菌は、室温が約20℃で活発になり数が増えます。予防の基本は「手洗い」です！！食事の前には必ず手を洗い、清潔なタオルやハンカチで拭きましょう。また、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。

### ★安全に気を付ける

雨にぬれた廊下や階段はすべりやすいです。転んでケガをしないように気をつけましょう。また、登下校の際も雨で視界が悪くなります。いつも以上に車や歩行者などに注意した走行を心がけましょう。朝は時間に余裕をもって家を出るようにしましょう。

### ★晴れの日を上手に活用する

窓を開けて風を通しましょう。外に出て思いっきり体を動かし、ストレスを発散しましょう。





# 自分の歯、大切にしていますか？



## 歯と口の健康習慣

### 歯科健診の結果は？

歯科健診の結果はどうでしたか？  
自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？

異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。



### 歯垢を気にしていますか？

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。



#### 歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

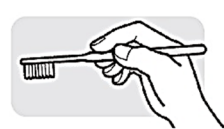
毛先がひろがっていたら替えましょう

#### 歯みがき粉のつけ方



歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

#### 歯ブラシの持ち方



えんぴつを持つように軽く

#### 毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

#### 動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

#### みがく時には



1本1本ていねいに

#### みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

歯ブラシが広がらないくらいの力がベスト

101〜20回が目安

## ◎「受けただけ」にしない！～健康診断結果から～

今年度の定期健康診断の全日程が終了しました。みなさんのご協力もあって、大きな混乱や事故もなくスムーズにすすめることができました。それぞれの検診・検査の結果についてはすでにお知らせを配付していますが、しっかり見て内容を確認していますか。

学校の健康診断には、大きく「健康状態を把握する」と「健康課題を明らかにして健康教育に役立てる」という2つの役割があります。今回は病気や異常の疑いがとくに見つからなかった人も、自分の体の状態などを確認したうえで、「健康的な生活を送るためには」「病気やケガをしないためには」…そうしたことの『学び』につなげてほしいと思います。受けただけで終わってはもったいないです！

なお、病気や異常の疑いが見つかった人は、なるべく早く（できれば夏休み前に）医療機関に行って、医師の診察を受けてくださいね。

