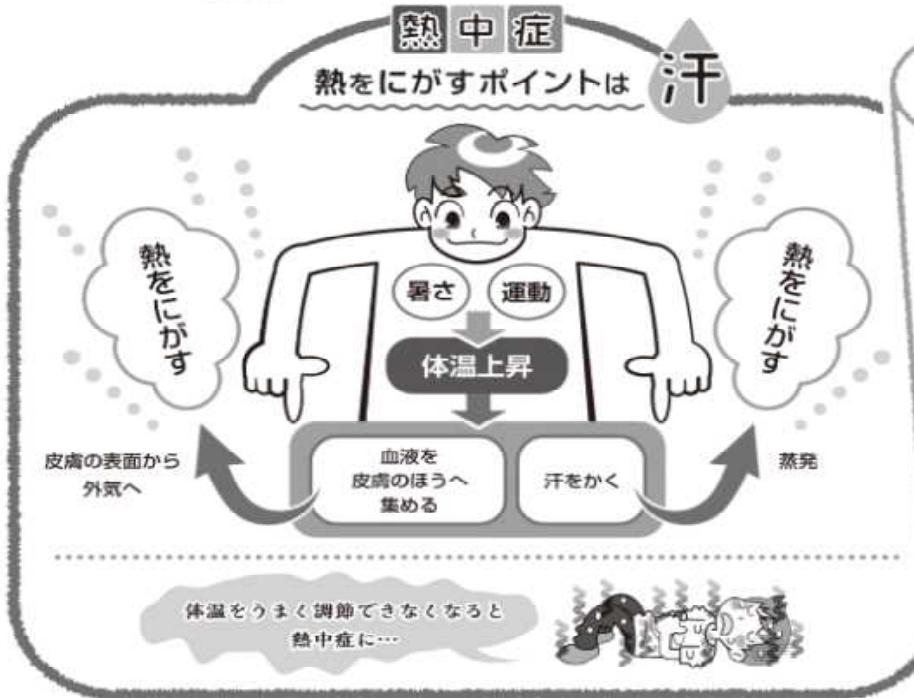


屋内でも熱中症に気をつけて

汗 暑い！を乗り切ろう



汗をだすには **水分補給** が大事！

のどが渇く前に水分をとりましょう
塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、塩分を含むアメ、タブレットがおすすめ

爪を指で強く押さえ、色が戻るのに時間がかかったら脱水症状のサインかも

熱中症
今日の **危険度チェック**

環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は…

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？ (久しぶりではないか？)

当てはまる日は **気をつけよう！**

におう汗 におわない汗 があるってホント？

全身から出る **エクリン腺**
脇の下など体の一部から出る **アポクリン腺**

ほぼ無臭
においのもとになる成分がたくさん

どちらの汗も放っておくとカゼやにおいの原因になります。こまめに拭き取ったり着替えて対策を。

歯ぐきをじっくり見たことはありますか？



毎日がみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに診てもらおう



保健室からのお知らせ

健康診断日程変更

視力・聴力検査
7月14日（火）

色覚検査（1年希望者）
7月9・13・14・16日

・歯ブラシの交換を

・ハンカチの携帯を

