

保健だより 6月

野木中学校
6月5日(月)

湿度も高く、じめじめとした暑い日が続きますね。気温と湿度が高い日は熱中症になる危険も高くなります。休憩時間や、体育、部活動の前には水分をとるようにしましょう。また、体育の後など汗をかいている姿をみかけます。汗をそのままにしておくと、体が冷えかぜをひく原因にもなりますし、衛生面でもよくありません。毎日の持ち物の中にタオルと一緒にシャツなどの下着の替えも準備しておくといいですね。



梅雨時の健康生活

寒暖差

梅雨時は、蒸し暑い日があるかと思えば、雨が降り続いて肌寒い日もあります。服装で上手に調節しましょう。また、朝に雨が降っていないなくても、雨具の準備を忘れずに！



食中毒

高温多湿の中では、食中毒が発生しやすくなります。

- 食べる前に、必ず手洗いしよう
- 食べ物を常温で放置せず、冷蔵庫などで管理しよう
- 中心部までしっかり加熱調理しよう



熱中症

6月でも高気温で高湿度の日には、熱中症の危険が高まります。

- 30分に1度は休憩をして、こまめに水分補給をしよう
- 通気性の高い下着や服を着用しよう
- 体調が悪い時は、無理して運動をしない



身の回りの安全

雨の日は視界が遮られてしまい、危険がたくさんあります！

- 道路では、いつもよりも周りに気を配ろう
- すべりやすい足元に注意しよう
- 自転車の傘さし運転は絶対にやめましょう

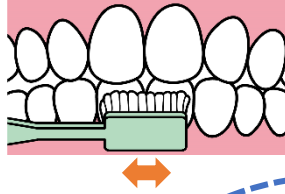


なんだか心までジメジメしていませんか。絵を描いたり、好きな音楽を聴いたり、誰かに相談したりなど、ブルーな気分を上手に気分転換できるといいですね。



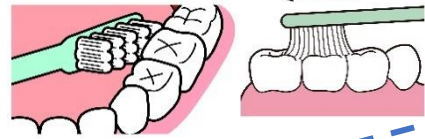
小刻みに動かそう

歯ブラシをタテヨコに細かく動かしながら、1本1本、磨こう。



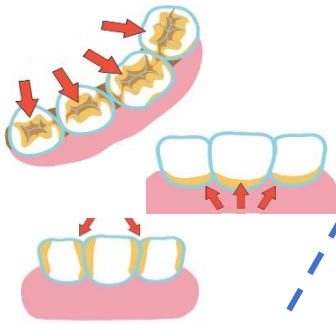
毛先をうまく使おう

歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと歯に当てよう。



磨きにくいところを知ろう

磨き方のくせから、磨き残しやすいところをチェックしよう。

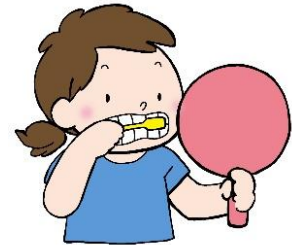


歯のはえ方は、人それぞれ。自分の歯を一番きれいにする磨き方を見つけましょう。



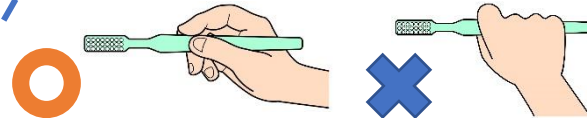
鏡を見ながら磨こう

歯のはえ方やかみ合わせを、チェックしながら磨こう。



軽い力で磨こう

力が入りすぎないように、歯ブラシは鉛筆を持つようにしよう。



きちんとみがけてる？

歯と口の健康週間

あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”もちろん重要ですが、“どう食べるか”—すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。



噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



脳の働きがよくなる

食べすぎを防ぐ → 肥満防止



唾液がたくさん出る