保健だより 6月号

天草高校 定時制 2024/5/30(木) 発行

文責:平田

雨の日が増えてきました。雨の日は視界も道路状況も悪くなりますので、通 学の時はケガや事故のないように気を付けましょう。また、学校でも廊下や資 堂の床等が滑りやすくなっていますので十分気を付けてください。

6月9日には定通体育大会もあります。練習のときに気を付けてほしいこ と等を、下にまとめていますので、ぜひ目を通し、実行してみましょう。



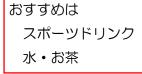
準備運動をしっかりしよう





水分補給はこまめにしよう

汗ふきタオルを持って来よう



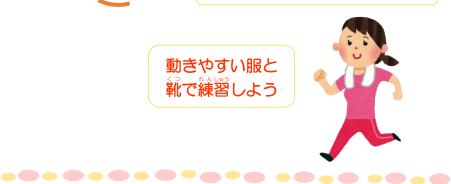


爪は切っておこう



動きやすい服と

靴で練習しよう



梅雨時期も注意!

そるそろ熟帥症

熱中症って暑い夏にだけなるもの? いいえ、実は、梅南どき~梅南朝けの時 期も、注意が必要です! なぜなら、湿 度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、 がとた。 体に熱がこもりやすいからです。また、 気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が まっ 暑さに慣れておらず、体温調節がうまく いきません。体を少しずつ暑さに慣らし ていくために、次のことに注意してね。

- **1**始めは連続して運動する時間を短めにし、 少しずつ長くする。
- **②**軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上 げていく。
- ❸軽装 (風通しのいい服 装)を心がける。
- 4. で失った水分や塩分 をしっかり補給する。



歯と口の衛生週間(6/4~10)

U-动物等防! 本 大

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いうかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

歯肉(歯ぐき)に炎症が起き、はれてきたり、 血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはあ りませんが、そのままなおさずにほうっておくと、 もっと輩い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる? ****

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう(プラーク)。歯こうの中にはたくさんの離菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

自分で見つけられる! *● ● ● ● ● ● ● ● ● ●*

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ~く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



今年の歯科検診は・・・

.0.0.0.0.0.0.0.0

う歯(C)より歯周疾患 要観察者(GO)の方が多 かったです。

※要観察歯(CO)の人もいたので、むし歯にならないように歯みがきの習慣を付けましょう。

治療勧告書を もらったら・・

歯医者さんを 受診しよう。

歯科検診でむし歯 があった人は、なる べく早く歯医者さん へ行きましょう。

治療にかかる時間 と費用が、より少な くてすみますよ!

| 続けよう | むし | | むし | | 虚なりに < い | 造 | 清 | | |



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



***いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。