

ほけんだより 6月

令和6年6月発行
3-1 盛川
3-2 廣瀬

6月に入り、だんだんと蒸し暑い季節になりました。気温や湿度が高くなり、頭痛や体調不良を訴える人が増えています。食事や睡眠、水分をしっかりとって、体調を整えましょう。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



歯ブラシ 交換していますか?? 長期間交換しないと・・・

歯垢の除去率が下がる

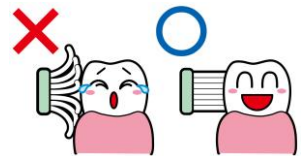
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため、歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい

広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため、歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう

歯ブラシに汚れが残っていたり、乾かさなかったりすると、細菌が繁殖しやすく、長く使っていると、不衛生になりがちです。



『歯ブラシだけ』では、歯垢を約6割しか取り除けません。

- ☆歯と歯のすき間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使ってみましょう。
- ☆定期的に歯科医院へ行って、汚れを落としてもらいましょう。
- ☆歯ブラシは、1か月に1度を目安に、新しいものと交換しましょう。



☆保健体育科 福田健朗先生へ インタビュー☆

Q 元気の秘訣を教えてください！

- ・ポジティブ思考
- ・毎日のジョギング

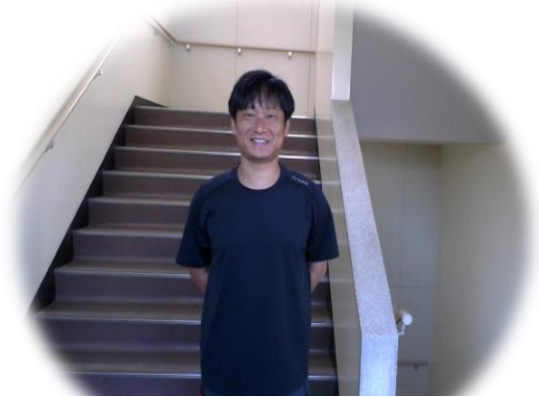


Q. ストレス解消法を教えてください

- ・毎日のジョギング
- ・美味しいものを食べる

Q 「歯の健康」で気をつけていることは？
3食それぞれではみがきをする

Q 高校時代は、どんな生徒でしたか？
勉強、部活、友人との遊びなど・・・
毎日忙しく過ごしていました。



Q 松高生へ一言お願いします！

弱音を言ってもいいけど、前を向いて行動しよう！友達を大切にしてください。

☆数学科 渡部竜也先生へ インタビュー☆

Q 元気の秘訣を教えてください！

- ・体調が悪いときは、なるべく考え込まないようにしている
- ・疲れている時こそ元気にふるまう

Q ストレス解消法を教えてください

- ・体を動かす（ハンドボール）
- ・娘に癒される



Q 「歯の健康」で気をつけていることは？
定期的にフロスをしている

Q 高校時代は、どんな生徒でしたか？
部活が彼女！（リアルの彼女もいたかな・・・）

Q 松高生へ一言お願いします！

多少の我慢は、生きていくうえで必要です。

歯科検診の結果、治療が必要だった人は、受診が終わりましたでしょうか!?

☆虫歯がある人 21名
☆歯周疾患のある人 9名

放置しても治りません。必ず歯科医院へ行きましょう！
～受診報告書を提出してください～

『8020（80歳になっても20本自分の歯を保つ）』を目指して、
「食べたら歯みがき」を習慣にしてください。

学校でも昼食後、歯みがきをしましょう!!

