

ほけんだより6月

R7.6 松橋西支援学校高等部
保健室

そろそろ「熱中症」にご用心

熱中症って、暑い夏にだけなるもの？

いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、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、体に熱がこもりやすいためです。

また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温の調節が上手くいきません。

体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことを続けてみてください。

涼しげな夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間づけると、からだが暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず
汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と
適度な塩分を補給する。



は 歯 と 口 の健康に 気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたらすぐに歯みがきすることが大切です。

むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまたまプラーカー（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？

歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

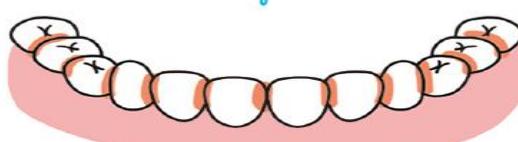
みがきのこしが

起きやすい場所

歯の高さが違うところ



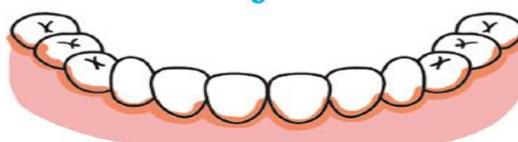
歯と歯の間



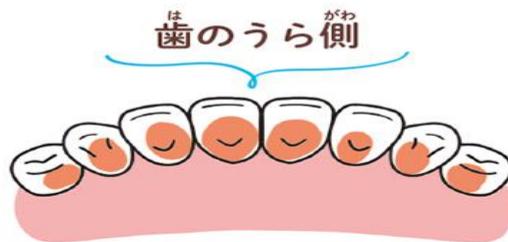
奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



～ 保護者の方へ ～

これまでに終わった各検診の治療勧告・お知らせを個別に配付しています。

全部の検診が終わりましたら、「健康の記録」（一覧）でお知らせします。

治療が必要な場合は、早期に受診・治療をよろしくお願ひします。

