



R7.6 松橋西支援学校高等部  
保健室

## そろそろ「ねच्छゅうしょう熱中症」にごようじん用心

ねच्छゅうしょう熱中症って、あつ なつ暑い夏にだけなるもの？

いいえ、じつ実は、つ ゆ梅雨どき～つ ゆ あ梅雨明けの時期も、ちゅうい ひつよう注意が必要です！

なぜなら、しつど たか湿度が高い梅雨どきは、あせ しょうはつ汗が蒸発しにくく、からだ ねつ体に熱がこもりやすいからです。

また、きおん きゅう あ気温が急に上がる梅雨明けも、まだからだ あつ な体が暑さに慣れておらず、たいおん ちょうせつ う ま体温の調節が上手くいきません。

からだ すこ体を少しずつ暑さに慣らしていくために、つぎ次のことを続けてみてください。

### ほん かく てき なつ まえ本格的な夏がくる前に、しよ ねつ しゆん か暑熱順化のすすめ

まいにちすこ毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ あつ なからだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングやかる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、あせ汗をかくまで湯船につかる。



あせ汗をかいたら十分な水分と、じゆうぶん すいぶん適度な塩分を補給する。



# 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？

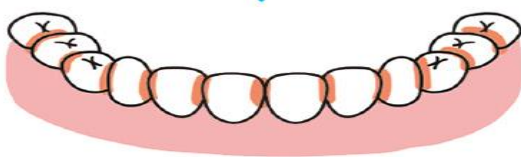
物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたらずぐに歯みがきすることが大切です。

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ったプラーク（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？

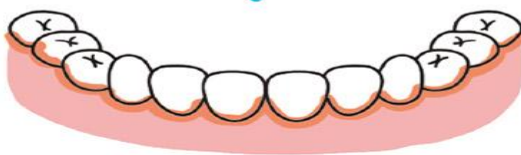
歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

## みがきのこしが 起きやすい場所

歯と歯の間



歯と歯肉のさかい目



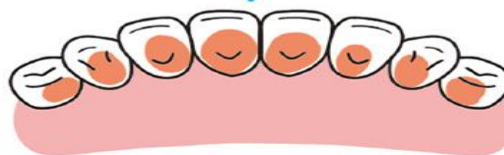
歯の高さが違うところ



奥歯のみぞ



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いします。

