

保健だより

令和3年6月2日(水)
長町中学校 保健室

6月

6月に入り、日差しが強い日もあれば、肌寒い日もありますが、皆さん元気に過ごせているでしょうか。暑くなり始めるこの時期は、疲れが回復していない状態や、体が暑さに慣れていないことから、熱中症になりやすくなります。暑さに負けない体づくりには、規則正しい生活が不可欠です。夏を乗り切る体をつくるために、まずは生活習慣を見直してみましよう。



梅雨時も健康で過ごすために

雨の日や湿気の多い日が続きます。こんな時はつい気分もしめりがちに…。晴れた日には外で元気にからだを動かしてリフレッシュを心がけましょう。梅雨時も健康で過ごすために、次のことに注意してください。

<p>食中毒要注意</p> <p>「しっかり」手を洗い「清潔な」タオルでふくことが、食中毒予防の基本!</p>	<p>熱中症に注意</p> <p>湿度の高い梅雨時も要注意。体育館の窓は開けて、無理はしないこと。</p>	<p>事故やケガに注意</p> <p>傘さして視界が悪くなりがちに。廊下もすべりやすくなるので気をつけて。</p>	<p>からだや衣服を清潔に</p> <p>汗ばむ季節。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。衣服の洗濯もこまめにね。</p>
--	--	--	--

暑さへの体の慣らし方 「暑熱順化」とは・・・

体が夏の暑さに慣れる状態をいいます。順化すると、汗を出す機能が高まり熱中症を予防できたり、汗が出るときにナトリウムを再吸収するため、汗がサラサラになる等、夏を健康で快適に過ごせます。



慣らし方その1

汗をかく習慣をつける。
汗をかくと、汗腺の機能が高まり、汗が早くたくさん出ようになり、熱を逃がす能力がUP! お風呂に入るのも◎



慣らし方その2

運動をする。
まずは軽い運動から、徐々に内容や時間、量などを調節。水分補給もかささずに!



慣らし方その3

体力をつけておく。
早寝早起きなどで十分な睡眠&栄養バランスのよい食事を。体力は大切!



日時	検診	対象学年
6月1日(火)13:45～	眼科検診	全学年
6月2日(水)13:45～	耳鼻科検診	1年生
6月3日(木)9:10～	内科検診	3年生
6月24日(木)13:45～	内科検診	2年生



6月4日～6月10日は、「**歯と口の健康週間**」です。皆さんは、「**8020運動**」を知っていますか？高齢になっても楽しく過ごすためには、いつまでも自分の歯で、自分の口から食事をとることが最も大切であるとの考えから、日本歯科医師会で推進している、**口の健康を保持・増進する活動**です。

健康を保持・増進するためには、まずは自分の状態を知ることが大切です。日頃きちんと磨いているつもりでも、歯垢が残ってしまうことがあり、それらが歯肉へと影響を与えます。4月の歯科検診の結果や、歯磨き習慣(歯磨きをする時間や回数、方法など)を振り返ってみましょう。

よく噛む8大効用！ ひみこのはがいで

弥生時代の人は、現代人と比べて何倍も噛む回数が多かったそうです。おそらく卑弥呼は良い歯、良い歯ぐきをしていたという想定から、「ひみこのはがいで」というキャッチフレーズが生まれたそうです。

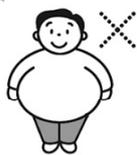
日本咀嚼学会が提唱する「よく噛むこと」の効果を表した標語です。

「歯で噛むこと」が全身の健康に関係しています！



ひみこのはがいで

ひ 肥満予防



み 味覚の発達



は 歯の病気の予防



が ガンの予防



こ 言葉の発音をはっきりと



い 胃腸の働きをうながす



の 脳の発達・活性化



ぜ 全身の体力向上

