

# 6月 ほけんだより

令和4年 6月2日 No.2  
枚方市立杉中学校 保健室

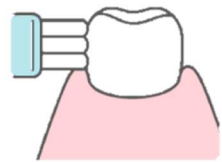
雨に映える紫陽花の花も美しい季節、皆さんいかがお過ごしですか。

梅雨に入りますが、雨にぬれたらそのままにせず、着替えやタオルでふくようにし、体調不調に十分注意してください。さて、みなさんは正しいブラッシングができていますか。確認してみましょう。

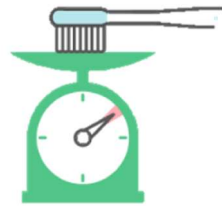
## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間

### むし歯さんばいばい!

①毛先を歯の面にあてる



②軽い力で動かす



③小刻みに動かす



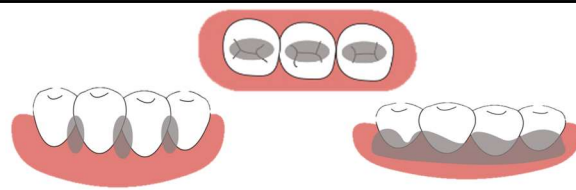
ハブラシの毛先を歯と歯ぐき（歯肉）の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる。

ハブラシの毛先が広がらない程度で、150～200g

5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつ磨く。



歯垢（プラーク）がつきやすいところ



「歯と歯の間」、「歯と歯ぐき（歯肉）の境目」「かみ合わせの面」などは、歯垢（プラーク）がつきやすいところ。ハブラシの毛先を届かせるように意識して歯磨きしましょう。

～挨拶～

5月16日～6月3日まで杉中学校で養護教諭を目指して実習をしております、近藤陽菜と申します。保健室では、掲示物や保健だよりの作成、みなさんの処置の仕方を学んでいます。



## 暑さに慣れておこう。

梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため、上手に汗をかくことができず、熱が身体にこもってしまうからです。

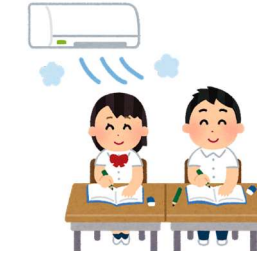
(暑さに慣れるためには)

①日頃から暑さに慣れておく。



やや暑いと感じるくらい

②冷房は控えめにする。

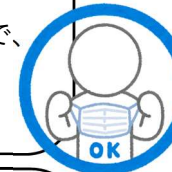


エコモードにして本番に備える

## 熱中症を予防しよう。

適宜マスクを外しましょう。

屋外や気温・湿度の高い時は周囲の人と十分に距離をとった上で、マスクを外しましょう。



涼しい格好をしよう。

吸収性、吸湿性のある服装や帽子をかぶる等、気温に合った服装をしましょう。



規則正しい生活

寝不足だったり、朝ごはんを食べなかったりすると、体の調子が悪くなり、熱中症にかかりやすくなります。



水分・塩分補給

運動をした後や休み時間ごとにこまめな水分・塩分補給をしましょう。



体調管理をしよう。

体の調子が悪いと感じた時は、無理しないようにしましょう。



こまめな休憩、日陰で休憩

暑い日に運動をするときは、こまめな休憩、日陰で休憩をしましょう。

