

ほけんだより 6月号

令和4年6月10日(金)

川口市立芝西中学校 保健室



いよいよ衣替えの季節を迎えました。白い半そでの制服がさわやかで、みなさんにとても良く似合っています。6月の下旬からはいよいよ学校総合体育大会が始まりますね。練習にも力が入るこの時期、注意してほしいのは「熱中症」です。夏のイメージがある「熱中症」ですが、暑さに体が慣れていないこの時期は重症化しやすいです。最近はずいぶん涼しい日も多いですが、睡眠を十分にとり朝ごはんをしっかり食べて、予防しましょう。

<歯と口の健康週間について>

芝西中では、保健委員会の生徒で話し合い、「歯ピネス 歯育てウィーク」と名付け、6月17日(金)～6月27日(月)までを、お家で丁寧に歯をみがく週間としました。お家でカラーテスターを実施し、赤くなったところを記入用紙に塗り、その部分を特に意識してみがきましょう。

※カラーテスターは、しばらく唇も赤くなることがあります。実施日に注意しましょう。記入した用紙は、保健委員が回収します。忘れずに提出しましょう。

歯みがきのポイント

みがき残しのないようにしましょう！

1

歯ブラシの持ち方

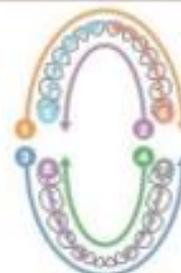


鉛筆を持つように握る

2

歯をみがく順番

歯をみがく順番を決めておく。



3

歯ブラシの動かし方

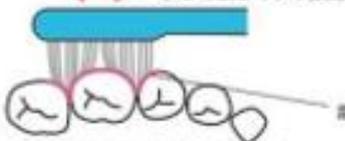
歯ブラシを小刻みに動かす



細かく小刻みに動かす
小さく2,3ミリの振動



大きくゴシゴシ動かす



歯と歯の間に毛先が入ります



歯と歯の間の汚れが取れません

4

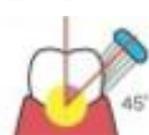
歯ブラシの当て方

歯ぐきの間

前歯の裏側

奥歯の噛み合わせ面

奥歯の後ろ側



斜めに当てる



歯ブラシを縦に



真っ直ぐ前後に動かす



先端を使って



歯ブラシの毛先は開いていませんか？毛先が開いていると、歯の表面にブラシがしっかりと当たらないため、汚れがきちんと落とせません。毛先が開いたら、早めに新しいブラシに交換しましょう！



知っていますか？「暑熱順化」

●暑熱順化とは●

夏の暑さに体が慣れる状態です。順化すると、

- ・熱中症になりにくい
- ・汗を出す機能が高まり、汗が出るときにナトリウムを再吸収するので、汗がサラサラになる

など、夏を健康で快適にすごせます。



あついよ〜



元気！

●暑熱順化するためには●

- ・涼しい時間帯にウォーキングや自転車などで汗をかく
- ・暑さが厳しくなる前は、冷房をひかえて体を慣らす



- ・シャワーではなく、お風呂に入って汗をかく



しよねつじゆんか

暑熱順化…あまり聞きなれない言葉かと思いますが。暑さが厳しくなる前に、徐々にからだを暑さに慣れさせて、熱中症にならないように気をつけましょう。また、基本的な生活習慣（睡眠・食事・運動）を整えることも、熱中症予防につながります。今一度自分の生活習慣を振り返り、改善したほうがよいと思うところがあったら改善しましょう。

水泳が始まる準備をしておこう！

毎年水泳の授業を楽しみにしている人も多いと思います。水中の安全を守るためには、体調管理や身の回りのことに気をつける必要があります。

①健康観察はしっかりと！

朝の体温を測ること、朝ごはんを食べられたか、睡眠不足でないかなどいつも以上に自分の体調に気を付けましょう。

②受診をしておこう！

体の不調を抱えている人は必ず病院を受診して、お医者さんの指示に従いましょう。

水泳で使ったタオル・水着は
毎回持ち帰って、きちんと洗
濯するようにしましょう！

もうすぐプールが



<色覚検査について>

希望者を対象に色覚検査を行います。色の見分けがしにくいなど希望する場合は、お知らせください。