

ほけんだより 6月

平成29年6月8日
練馬区立石神井西中学校
保健室

運動会が終わり、6月は運動部では夏季大会が始まり、1年生にとっては、初めての期末考査があったりと忙しい時期です。

これから梅雨に入りますが、気温差があつて体調を崩したり、梅雨で気分までジメジメしてしまいましたが、そんな時こそ雨雲も吹き飛ばすくらい元気に過ごせるよう、毎日の生活を考えてみましょう。



暑熱順化のすすめ ポイントは汗をかくこと

5月の後半から気温が30度近い日も徐々に増えていきます。急に暑くなる時期が増えてくるのが、熱中症！熱中症になりづらい体にするために大切なのが「暑熱順化」です。暑熱順化とは、暑さに体が適応した状態のことです。ランニングやウォーキングやお風呂につかるなど、汗をかく習慣を続けていくと順化していきます。順化すると汗腺の機能が高まって汗もサラサラな汗に変わってきます。暑いとついついエアコンに頼りたくなりますが、衣服での調節して体を暑さに慣らしましょう。



1週間くらいで順化はできますが…
熱中症を予防するためには
継続していくことを
おすすめします!



みんなは大丈夫？歯の磨き方

4月に歯科検診があり、虫歯があった人、虫歯はないけど歯垢がついていたり、歯肉炎の人がいたと思います。どちらもしっかり歯を磨くことができれば防ぐことができます。当たり前に行っている、歯磨きがちゃんとできているか、確認しましょう！

①食べたら磨く！

虫歯の出来やすいのは食後5～20分です。
寝る間に磨いては遅いです！！



②きれいな歯ブラシで磨く

毛先が乱れている歯ブラシでは磨き残しが多くなり、歯肉を傷つけてしまいます。歯ブラシを後ろから見て毛先が見えたら変え時です



③一本一本を丁寧に磨く！

歯と歯の間や歯と歯肉の境目、歯の裏、歯の溝など、歯垢が付きやすいところは実は多いので、一本一本を丁寧に磨きましょう！

歯みがき巡回指導実施のお知らせ

練馬区では、2年に一度小・中学校で練馬区歯科衛生士と学校歯科医の協力の下、歯みがき巡回指導を実施しています。今年度は本校でも1年生の生徒を対象に実施することになり、下記の予定で実施します。

日 時	平成29年6月9日(金) 13:30~14:20
場 所	本校体育館
対 象	1年生
実 施 者	練馬区歯科衛生士(2名) 学校歯科医(羅均先生)
テ ー マ	「歯と口の健康について考えよう」
実施形態	パワーポイントによる講話

