



松山中央高校

保健室

R6年 6月

だんだんと暑い日が増えてきました。しかし、梅雨の季節になるとまた気温が下がり、肌寒い日が続いたりします。

気温差が激しいと、体調を崩しがちです。普段から自分の心身の体調に留意し、梅雨の時期を元気で過ごしましょう。

**今月の目標**

梅雨対策をしよう

歯の健康に留意しよう

健康診断 実施中・・・

受診・治療をすすめられたら、



早めに病院へ行ってみましょう。

4月からの健康診断（内科・歯科・視力・尿・心電図・貧血検査等）が終了し、異常の疑いがある人には、「受診勧告書」を配布しています。受診勧告書もらった人は、保護者と相談の上、なるべく早めに病院に行って検査・治療を受けましょう。

受診後は、受診済証明書をHR担任の先生まで提出してください。

### 歯周病について



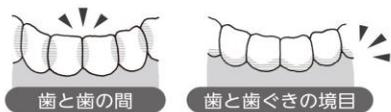
6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です。歯科検診の結果はどうでしたか？ 受診が必要と言われた人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に自分の歯の磨き方を見直してみましょう。

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

**技1** 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

**技2** 定期的にプロにも診てもらおう

やっつけ隊  
秘伝のコツ



- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



## ジメジメした日も**熱中症**にご用心

**熱** 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。