

ほしたんたより

松山中央高校
保健室
R5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、肌寒い日が続くこともあります。

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



後まわしに
しないでほしい...

受診のおすすめ



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。

受診勧告書をもった人は、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。

痛くなくても歯医者さんへ～定期検診のススメ～

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。その目的として、『歯と口の健康のために歯みがきなどの口腔ケアを生活習慣として定着させる』ことが挙げられます。とは言え、自分ではどうしても手を抜いてしまったり、歯ブラシが届きにくい部分は、歯垢が溜まって歯石になったりします。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。虫歯や歯周病のチェックだけでなく、歯垢・歯石のクリーニングもしてもらえます。永久歯は一生ものです。一度虫歯になると自然治癒することは決してありません。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないようにしましょう！！



梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてくださいね。

- カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- 頭（髪）を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- 温かいものを食べる（スープやお茶など）
- クエン酸を積極的に摂る（梅干し、お酢、レモンなど）