

保健だより 6月



生徒

～三刀屋高校保健委員会～

担当 3年1組 清水・柳原
平成28年6月発行

歯の健康維持

○虫歯予防

歯は人生で一生付き合っていくものです。

虫歯で歯をなくさないように、しっかりと歯を磨きましょう。

また、歯を失う原因は虫歯の他、歯周病や歯が折れるといったことがあるので、そちらも気を付けましょう。

しかし、ただ適当に歯を磨くのと、しっかりと歯を磨くのとでは磨きあがりに差が生まれてしまいます。

なので、歯を磨くときはしっかりと磨きましょう。✦

めざせ！歯みがき名人♪



食中毒

これからの季節、食中毒が多く発生します。

では、食中毒を防ぐにはどうすればよいでしょうか？

- ・こまめに手を洗う。
- ・食材をよく洗う。
- ・食材はしっかりと過熱する。
- ・使用した調理器具はしっかりと洗い、熱湯をかけ殺菌する。
- ・生ものは購入後すぐに冷蔵庫に入れる。
- ・食材や料理は早めに食べる。

以上のことに気を付けましょう。



まだまだ体が暑さに不慣れです

梅雨時も熱中症に注意して！

熱中症

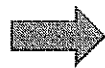


最近はだんだんと日中が熱くなってきましたね。

本来6月は夏の暑さに耐えるからだ作りの準備期間です。

では、からだ暑さに適応していくとどうなるか？

- ・ 皮膚の血流量が増えやすい。
- ・ 塩分の少ないサラサラした汗がでる。
- ・ 体温が上がりにくい。
- ・ 水分補給で回復しやすい。

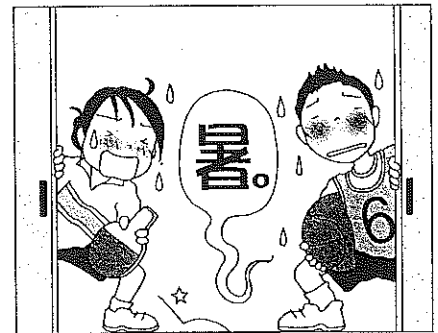


熱中症になりにくい！

ですが、熱いからといって6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすいのです。

からだを暑さに慣らす簡単な方法は

- ① 半身浴で汗をかく。
- ② ウォーキングで汗をかく。
- ③ 自転車で汗をかく。



熱中症対策、忘れずに

等があります

皆さんも熱中症には気を付けましょう！

