

ほけんだより

新学期が始まり2か月が経ちます。健康診断も半分を終えています。体調管理はできていますか？加えて、日中に25℃を超える日も多くなってきて暑さも厳しくなっています。暑さに慣れていない体は暑い中での急な運動に対応できず、熱中症をおこしやすくなります。いつもと違うな・・・と思ったら無理をせず、休憩を取ってくださいね♪

6月保健目標

歯の健康について考えよう



6月は歯の衛生週間です！



日本では、6/4～6/10までの一週間を「歯と口の健康週間」と定めています。厚生労働省・文部科学省・日本医師会・日本学校医師会・さらに都道府県教育委員会などが、歯と口の健康について普及・啓発を行っています。

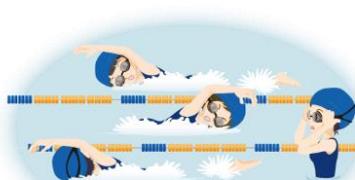
🏆 スポーツと歯の関係



スポーツ選手は「**歯が命**」という言葉聞いたことがありますか？

歯の状態や噛み合わせの状態は、色々なスポーツをする際に関係があることがわかっています。重たい荷物を持つときやボールを投げるときなど、自然と歯を食いしばって力を発揮します。おし歯があって、噛みしめられない状態では力の必要なスポーツはうまくできないということになります。

部活動や運動を一生懸命する皆さんにとっても「**歯**」はとても大切なものです。おし歯がある人は治療を考えてくださいね♪



歯科検診でむし歯がある、歯列、顎関節、歯肉の状態に異常があると
言われた場合は、早めに病院受診をしてくださいね。

治療が済んだら、
受診結果の用紙を
提出してください。

噛むことの大切さ

食は私たちの生活を支える大切な要素です。栄養のバランスなど、何を食べるかも重要ですが、「どう食べるか」も私たちの体に大きく影響します。食べ物を「よく噛んで食べる」ことにより、どのような効果があるのでしょうか？



あごの骨や
筋肉が鍛え
られる



脳の働きが
よくなる



食べすぎを
防ぐ
↓
肥満防止



唾液がたく
さん出る

熱中症

声をかけて、仲間を守ろう！

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起きています。特に、チームプレー競技では、仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます！



例えば…

無理してない？

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

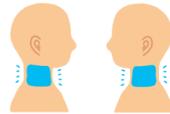
水分とってる？

休憩しようか



熱中症かも！？そんな時は…

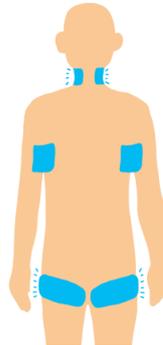
- ①運動をやめて、涼しい場所へ
- ②水分を補給する
- ③頭を低く、足を高くして横たわる
- ④氷やタオルで体全身を冷やす
- ⑤高熱、意識がはっきりしない、水分がとれないなどの時は、救急車を呼ぶ



りょうがわ くびすじ
両側の首筋

わき した
脇の下

あし つ ね
足の付け根



みず
水



タオル



うちわ / 扇子



こおりまくら ほれいざい
氷枕 / 保冷剤



寝不足



朝食抜き



体調不良

⚠ こんな人が熱中症になりやすい

暑さと疲れに負けない、夏の入浴術



暑いからと言って、シャワーだけで済ませていませんか？夏の疲れには、「入浴」がおすすめです♪



温熱効果

疲労物質の除去
血行がよくなり



水圧効果

水圧でほどよい
マッサージ効果



浮力効果

重力から解放されて
リラックス



おすすめは…

寝る1~2時間



かけ湯



半身浴



洗う



全身浴