



令和5年6月号
大聖寺実業高校
保健室



梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気がつづきやすい6月。気温も湿度も高め、じっとり・ジメジメとむし暑さを感じる事が多くなる季節です。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくないところにいたりすると熱中症になる危険が高まります。また、梅雨の晴れ間などに急に気温や湿度が上がった時も熱中症が起こりやすくなります。その一方で、「梅雨寒」という言葉があるように、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。

その日、その時に合わせて衣類の調節をする、こまめに水分補給をする、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事をこころがける等、体調を崩さないように夏の暑さに備えましょう！

梅雨時も健康に過ごすために



熱中症
に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



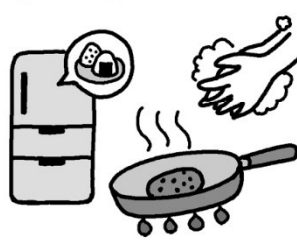
紫外線
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒
に注意



原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。



歯科検診が始まりました！



5月下旬に、3年生の歯科検診がありました。むし歯・初期のむし歯・歯肉炎と言われた生徒へ受診のお知らせを出しました。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯磨きなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば歯・口の健康につながります。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は「一生もの」。しっかり食べて生きていくためにも、普段からしっかりとお手入れをし、歯科検診後に、受診のお知らせを受け取った人はきちんと治療しましょう。6月7日に2年生、6月14日に1年生の歯科検診があります。当日、丁寧に歯磨きをしてきて下さいね。

歯の健康のために大切なこと

