



令和6年6月3日
 布水中学校
 保健室

6月4日～6月10日は、「**歯と口の健康週間**」です。今週から毎週木曜日は歯科検診が始まります。検診で「むし歯」や「歯肉炎」などが見つかる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。この機会に改めて自分の歯みがきを見直してみましょう！

歯のみがき方のポイント



【小刻みに動かす】

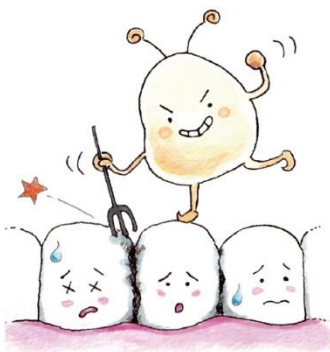


【軽い力で】



【鏡を見ながら】

むし歯になりやすい場所を意識してみがこう！



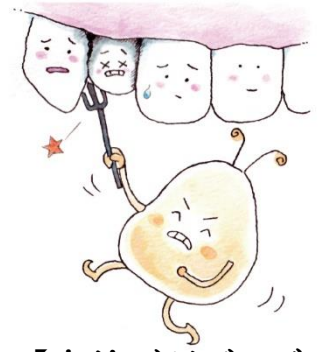
【歯と歯の間】



【歯と歯ぐきの境目】



【奥歯のみぞ】



【歯並びがでこぼこしている場所】

歯をみがいた後、歯ブラシは…



【流水でこすり洗いをする】



【風通しのいいところで、ブラシ部分を上にして乾かす】

6月の予定

日付	検診	対象
6月6日(木)	歯科検診	11H~15H
6月7日(金)	心臓検診	1年生全員
6月13日(木)	歯科検診	31H~37H、21H~25H
6月14日(金)	尿検査 2次	1次検査からの対象者のみ
6月18日(火)	心臓検診 予備日	7日欠席した1年生
6月20日(木)	歯科検診	16H~18H、26H、27H



天気予報をチェックしよう!

雨の日は、替えの靴下をカバンに用意しましょう。

濡れたら困るものは、ビニール袋に入れてからカバンに入れておくと、カバンが濡れても中身は濡れないので安心です!



北陸の梅雨は、朝雨が降ってなくても、帰る頃には土砂降りということがよくあります☔

天気のアヤしい日は、折り畳み傘やカッパを忘れずに準備して持っておきましょう。

暑熱順化

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

暑熱順化には、数日~2週間程度かかると言われてはいますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

〈屋外でできること〉

- ・軽い運動をする
- Ex. ウォーキング、サイクリング



〈室内でできること〉

- ・湯船につかる(入浴)
- ・筋トレ、ストレッチ
- ・冷房の温度は高めにする

