

# 保健だより 6月



石川県立金沢向陽高等学校  
保健室



少しづつ暑さが感じられる日が増えてきました。夏に向けて、今後さらに暑さが増していきます。暑さに対応できるよう、徐々に体を慣らしていきましょう。

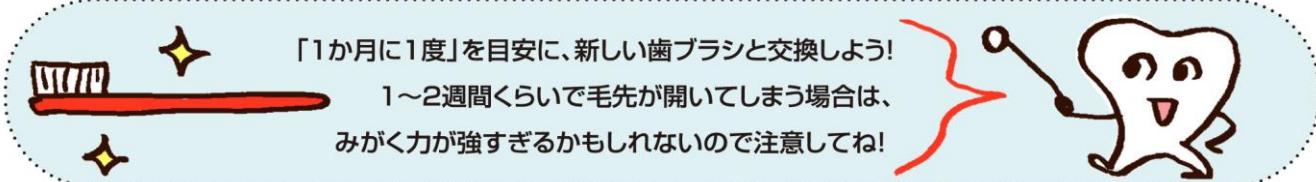
6月4日から「歯と口の健康週間」です。自分の歯はきちんと磨けていますか？ 正しく磨くために、まずは歯ブラシの点検を行いましょう。

## 歯ブラシの手入れ・交換をしよう

歯をみがいたあと、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かわかす



## 歯ブラシを長期間交換しないと…

歯垢の除去率が  
下がる



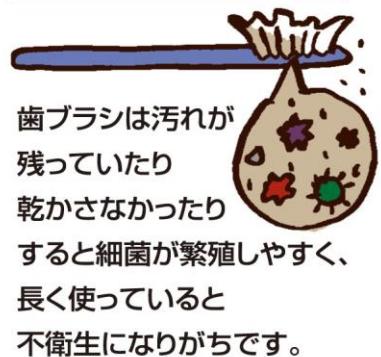
だんだん歯ブラシの  
毛先が開いてくるため歯に  
しきり当たらず、歯垢が  
取り除きにくくなります。

歯や歯肉を  
傷つけやすい



広がった毛先が  
歯肉に当たったり、  
古い歯ブラシは  
弾力性が失われるため  
歯や歯肉にダメージを  
与えるおそれがあります。

細菌が  
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが  
残っていたり  
乾かさなかつたり  
すると細菌が繁殖しやすく、  
長く使っていると  
不衛生になります。

# 今から始める熱中症対策

今後の暑さに備えて、少しづつ体を慣らしていくによう！

豪快な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しづつ1～2週間づけると、からだが暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

## まちがいさがし

下の2つの絵を見比べて、7つのまちがいをさがしましょう！

狙ったところに答えがある、かも？

