

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…



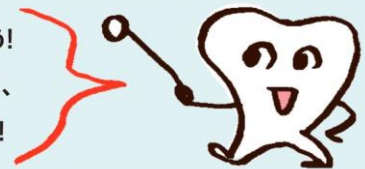
流水でこすり洗いをする



風通しのいいところで、
ブラシ部分を上にしてかわかす



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！



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
しっかり当たらず、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
乾かさなかったり
すると細菌が繁殖しやすく、
長く使っていると
不衛生になりがちです。

今から始める熱中症対策

今後の暑さに備えて、少しずつ体を慣らしていこう！

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ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？

