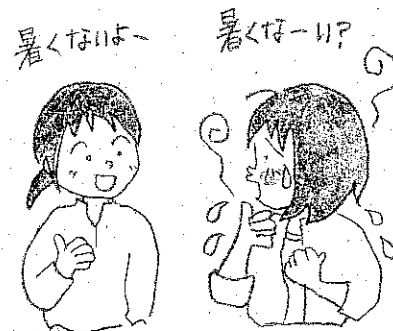


保健だより 6月

名古屋市立
富田高校保健室
R4. 6

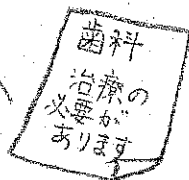
梅雨の季節が近づいてきました。この時期は蒸し暑かったり、急に肌寒くなったりと、気温の変化が激しいです。登校前に天気予報を見て、シャツやブラウスを長袖にしたり、学ランやブレザーを持ってきたりするなど、一手間かけて体調を崩さないようにしましょう。



衣服の調整は、自分の感覚で

歯科

受診のおすすめ もらいましたか



けがをすると、しばらくして傷口がふさがり、やがて元の状態に戻ります。また、爪や髪の毛は切ってもまた伸びてきます。しかし、歯は、一度むし歯になると、全く同じ元の状態に戻すことはできません。また、永久歯が欠けたり抜けてしまうと、爪や髪のように再び生えてくることはありません。

歯医者に行くのサボっていたら 食事がおいしくなくてねえ



しかも、高校を卒業すると 歯科検診を受ける機会はほとんどなく、歯・口の健康を管理するのはあなた自身となります。これから先、定期的に歯科医を受診する習慣が必要です。

一度失ってしまったら元に戻らない大切な歯です。時間をつくって、まずは歯科医院に予約の電話をしましょう。

梅雨の季節の健康と安全について

<p>食中毒に注意</p> <p>食品の傷みの早い時期。冷蔵庫を過信せず、早めに食べよう。</p> <p>こまめに手を洗い、清潔なハンカチ・タオルを使う</p>	<p>交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視野が狭くなります。車に注意!</p>	<p>晴れの日を上手に活用</p> <p>晴れ日は思いやり、体を動かしてストレスを散散!</p>
<p>いつも体を清潔に汗ばむ季節です。毎日の入浴で気持ちよく過ごしましょう</p>	<p>スリッパに注意</p> <p>廊下や階段がすべりやすいです。急いで転ばないように、時間に余裕を</p>	<p>清涼飲料水の飲みすぎに注意</p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満の心配。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたりします。お水・お茶にしましょう。</p>

暑熱順化のすすめ

暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体をつくりましょう。



湯船にしっかりつかり、体を芯まで温め、汗を出す!

私自身も歯科の定期検診を3~4か月に1度していますが、あの何度も寝たり起きたりする診察台がどうしても苦手です。それでも、むし歯や歯周病に気づかず放置することは、将来QOLの低下につながるのです。次は8月下旬を予定しています。



最低限

- ① 運動前も
- ② 運動中も
- ③ 運動後も

それぞれのタイミングにコップ1杯の水分補給をしよう

1週間くらいで順化はできますが... 熱中症を予防するためには 継続していくことを おすすめします!

