

6月の ほけんだより

信じておられない？
願うとやめてない？

〈 栃南中の6月の保健目標 〉



歯の健康について考えよう！



梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性の土だと赤色になるのだそうです。今度見かけたら、ちょっと注目してみてください。雨に濡れたキレイなあじさいや優しい雨音、雨上がりの虹。ゆううつな雨の日も、楽しみをつくと心晴れやかに過ごせるかもしれません。ぜひ、今だけの素敵な場面を探しながら過ごしてみてください。



6月は歯と口の健康月間です！

with コロナ・口腔ケアで感染予防



定期検診

歯石除去

プロケア

歯みがき
指導



セルフケアへの
アドバイス

6月4日
↓
6月10日

健康週間
歯と口の



歯みがき

歯間掃除



舌みがき

セルフケア

洗口



◆「治療」より「予防」を◆

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標なので、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というより「むし歯を予防してくれるところ」なのです。プラークコントロールや歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切ですね。

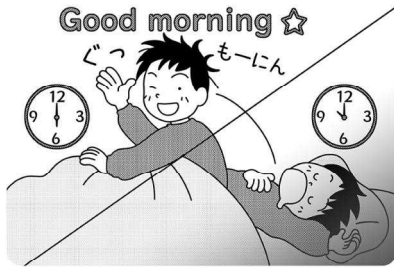


暑い日が増えてきました！体調は大丈夫？

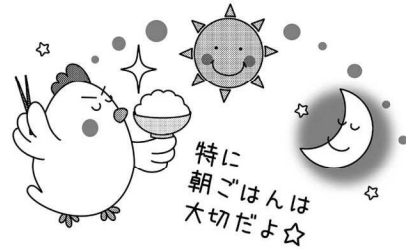
6月の梅雨入り前なのに真夏日と言われる日が出てきました。体が暑さに慣れていないと体調を崩しやすくなります。急に暑くなってきたときなどは熱中症にもなりやすいので気を付けましょう。

◆健康生活は規則正しい生活リズムから！！

●早寝して毎日決まった時間に起きる



●毎日3食きちんと食べる



◆水分をしっかり取ろう！

運動するとき・部活動のとき 水分補給の タイミング

1 運動する前に のんで
ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます



2 渴く前に のんで
運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3 お疲れさまで のんで
あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに

体を守る機能「免疫」を知ろう！



体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」〔疫病（病気）を免れる〕と言います。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

感染症にかからないようにするためには、手洗いなどとともに、免疫力を高めておくことが予防対策の基本です。そのためには以下のようなことが有効です。

- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養（睡眠）
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う

