

梅雨時は、雨で肌寒い日がある一方、天気が良いと真夏のように暑くなる日もあります。夏服に替わっている人も、肌寒い日には肌着を重ねるなどして、上手に衣服の調節をしましょう。

天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩す人も増えています。睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう！



6月の保健目標

歯・口の健康について考えよう

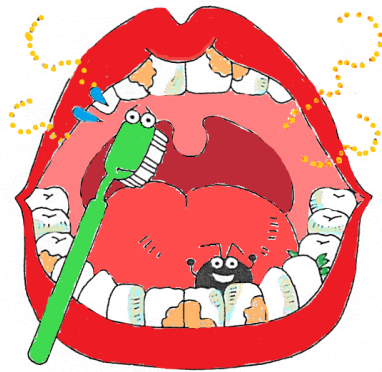
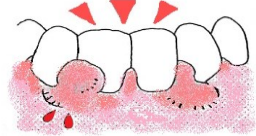
6月4日～10日は「歯と口の健康週間です！」

『歯と口の健康週間』、私たち中学生はこの機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。



●歯ぐきの状態

- ◎歯と歯の間の歯ぐきが丸く、はれぼたくなっていますか？
- ◎赤く、はれているところはありませんか？



●歯みがきの後

- ◎歯や口の中に、食べ物のカスや汚れが残っていませんか？
- ◎歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
- ◎歯と歯ぐきの境目に、白っぽいものがついていませんか？

保健委員長が昼の放送で、歯と口の健康管理やむし歯の治療について啓発活動をしました。

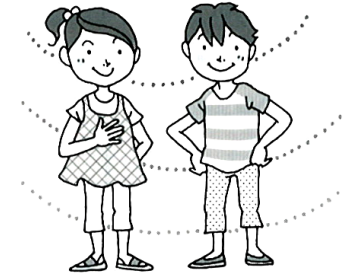


むし歯治療ポスターを作成し、クラスの保健委員がむし歯の早期治療を呼びかけました。



暑い夏を上手に乗り切ろう！！

熱中症にならないために…



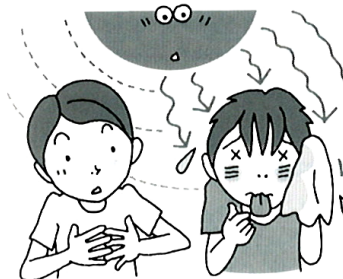
ゆとりのある風通しのよい服装をする



水分補給をこまめにしよう



ぼうしをかぶろう



黒っぽい服は熱を集めやすいので避ける

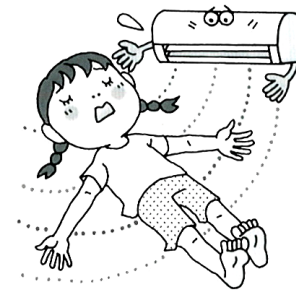


日かげや涼しいところで休けいしよう

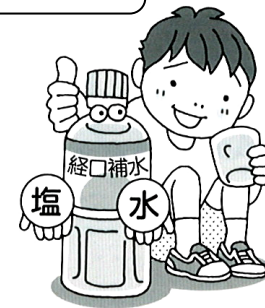


体調が悪いときは運動をひかえよう

熱中症になってしまったら



日陰、冷房の効いた部屋などで横になる



経口補水液で水分、塩分を補給する



わきの下、足の付け根、首を冷やす



意識がない場合は救急車を呼ぶ

夏を元気に過ごすために摂りたい栄養素



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンB1



クエン酸