平成29年6月7日

保健だより 6月

日出学園中学校・高等学校　No.145

梅雨の季節です。雨が多くなると、なんとなく憂うつな気分になることも多いと思います。そんなときは、雨の日だからできることを見つけたり、晴れた日をいつもより思い切り楽しんだりして、気分をコントロールできると良いですね。靴下の替えを持ってくる、靴に防水のスプレーをしておくなど、少しの工夫で快適に過ごすことができるかもしれません。

冷房も使用し始めているため、冷えにも注意が必要です。雨や汗で濡れた後はこまめにタオルで拭く、気温や室温に合わせて脱ぎ着ができる服を選ぶなどの対策をして、心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう！！

熱中症に強いか弱いか…梅雨が分かれ目

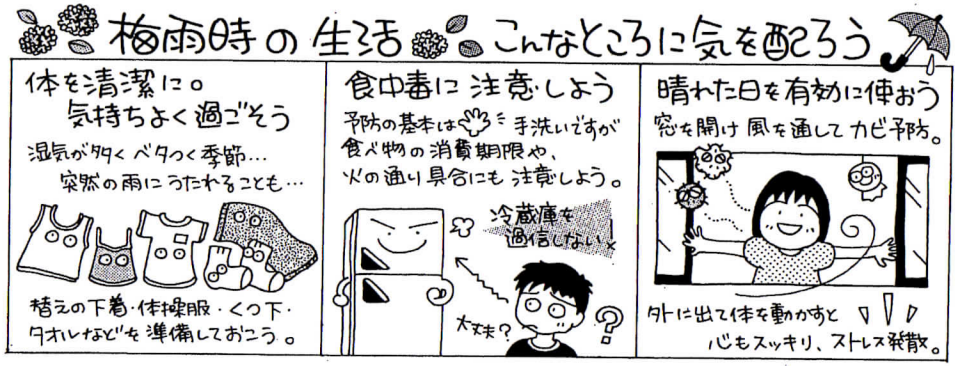
熱中症になりにくいのは…
暑さに慣れた人

暑さに慣れると…
- 体温が上がっても汗をかいて調節できる
- 塩分の少ないサラサラの汗がかける

暑さに慣れるには…
- 梅雨の間、むやみに冷房をつけない！
- 汗ばむくらいの運動をする！

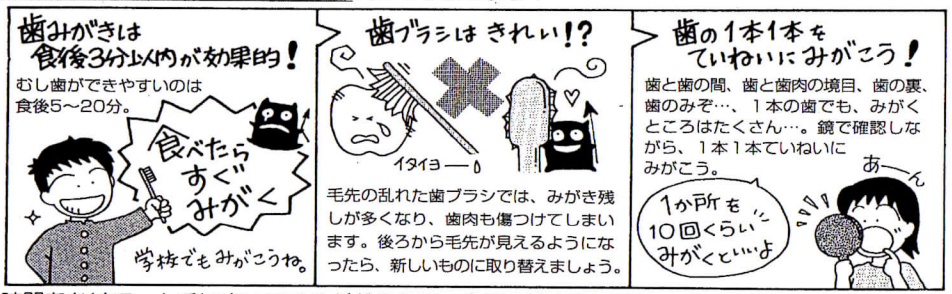
冷房をつける場合は設定温度に気をつけましょう(28度を目安に、外気温との差をマイナス5度以下にしましょう)

梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう



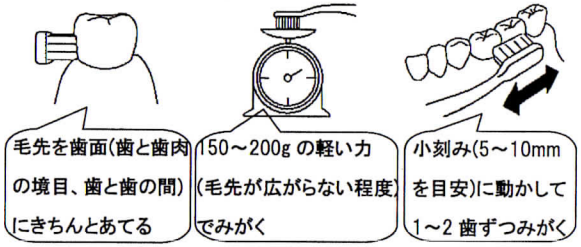
歯と口の健康習慣

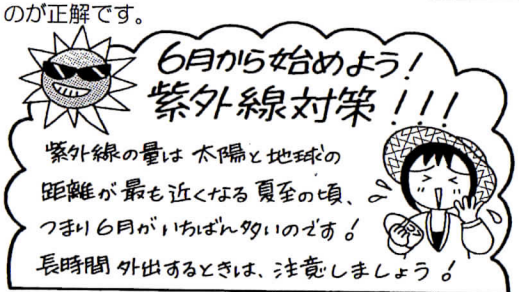
6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』です。歯の健康について正しい知識を持ち、それを実行することは、からだ全体の健康を保つことにもつながっています。歯や口の健康を守って、年をとってもずっと健康に過ごせる体をつくりましょう！



時間をかけて、上手に磨いているがどうかで、歯垢の除去率は違います。さらに、歯ブラシの違いも除去率を大きく左右します。毛先の開いてしまった歯ブラシでみがいても、新しい歯ブラシを使ったときの約6割の効果しかないという研究結果があります。

歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら交換のサイン。
約1ヶ月が目安ですが、それより早く開いてしまうなら、力を入れすぎているということです。鉛筆の持ち方で、毛先が広がらないくらいの力でみがくのが正解です。





紫外線を浴び続けると、シミやシワなど肌の老化を早めます。また、遺伝子を傷つけ、将来皮膚がんになる可能性もあります。海水浴や部活動など長時間屋外に出るときは日焼け止めクリームなどを上手に活用して紫外線を防ぐようにしてください。午前10時～午後3時の時間帯は特に注意が必要です！

6月の予定

6日(火)高校内科検診
12日(月)高校内科検診
13日(火)検尿
　高校耳鼻科・眼科検診
27日(火)中学内科検診

プールが始まります(1・2年生)

- 爪切り、耳掃除をしましょう
- 熱はないか、お腹を壊していないかなど、朝の健康観察をしましょう
- 朝ごはんをしっかり食べましょう
- 準備体操をしっかりしましょう