

6月のほけんだより

長浜北星高校
定時制
2023. 6

これから夏にかけて気温がどんどん上がり、湿度も高く、むしろ暑く感じる日も増えていきます。その一方で「梅雨寒」という言葉があるように、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日、その時の気候に合わせ、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。



傘梅雨を乗り切るために傘

梅雨の季節になりました。なんとなく調子が悪い、気分が乗らない生徒も多いのではないのでしょうか。体調がよくないときは、早めの予防で症状の悪化を防ぎ、日常の体調管理をしっかり行い、梅雨を乗り切りましょう!!

- ◇暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう!
- ◇食中毒に注意しよう!... 予防の基本は手洗い!
- ◇晴れている日は、窓を開けて風を通したり、外に出て体を動かしたりしよう!
- ◇むしむして汗をかきやすいので、タオルを忘れずに!
- ◇雨の日は、傘でまわりが見えにくく、足下も滑りやすいので、けがに注意!



6月の健康診断

●内科検診

日時: 6月22日(木) 1限
対象: 全員
場所: 啓朋会館

●歯科検診

日時: 6月29日(木) 1限
対象: 全員
場所: 啓朋会館

歯科検診の日、
登校前に歯をみがいておきましょう!



むし歯の原因ってなに?

むし歯は、歯垢(プラーク)と呼ばれる歯の表面についた細菌の塊が、糖分から酸をつくり、歯の表面を溶かしてくる病気です。口の中に住みついてくる細菌が、食べかすをえさにして「歯垢」をつくっています。「歯垢」は歯にしっかりとくっつくので、うがいではとれません。むし歯の元になる「歯垢」を取り除くために、毎日の食後のみがきを習慣にすることが大切です。

むし歯や歯周病などの歯科疾患が悪くなると、歯がぼろぼろになったり、歯がなくなったりします。それが、食生活や社会生活に支障をきたし、**全身の健康**にも影響するため注意しましょう。

なぜ歯が大切なのか??

6月4日から6月10日は、**歯と口の健康習慣**です。歯および口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となります。

よくかむといいこと
“あいうえお”

しっかりと**あ**ごを使って丈夫に

いの動きをたずける

あごの**う**んどうで脳を刺激

食べ物の**え**いようを吸収しやすくする

おなかがいっぱいになって食べすぎ防止

ひと口 30回 かんでいますか?