

ほけんだより 6月

長浜北星高校
定時制
2025. 6

健康診断継続中

- ◎ 2次検尿
日時：6月3日(火)・4日(水)
対象：該当者のみ
- ◎ 内科検診
日時：6月12日(木) 1限
対象：全員
場所：啓朋会館
- ◎ 歯科健診
日時：6月26日(木) 1限
対象：全員
場所：啓朋会館



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

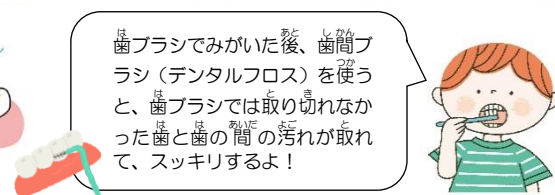
※ **暑熱順化**とは、体が暑さに慣れてくこと、つまり**暑さに強くなること**を指します。運動や入浴などで体が暑さに慣れていくと、発汗機能が向上し、熱中症になりにくくなります。実施する時は、個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行うようにしましょう。

雨が多く、気持ちも沈みがちな6月。そんな季節に彩りを添える「紫陽花」は土の性質によって色が変わります。酸性の土では青く、アルカリ性だと赤く咲きます。小さな発見や季節の彩りに目を向けて、心も晴れやかに過ごしたいですね。

歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は「**歯と口の健康週間**」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。**むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。**ですから、食べたらずに歯みがきすることが大切！むし歯の他に、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤く腫れたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？**歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。**

みがきのこしが起きやすい場所



セルフディフェンス！食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。