



ほけんだより

令和4年6月10日 保健室
県立結城特別支援学校高等部③



いよいよ梅雨の季節がやってきました。この時期は、湿度が高くジメジメしているため、気分もスッキリしないこともあるかと思えます。十分な睡眠・栄養をとって、上手に気分転換を心がけましょう。

6月の元気目標 歯を大切にしよう



6月4日～6月10日は『歯と口の衛生週間』です。上手に歯をみがいて、むし歯のないピカピカの歯を目指しましょう。むし歯は放っておいて治るものではありません。早めに歯医者さんに行って治療してもらいましょう。

歯と口の強い味方! だ液の主な効能



歯や口の中を洗い流す



消化・吸収を助ける



病原菌の侵入を防ぐ



滑舌・発声をよくする

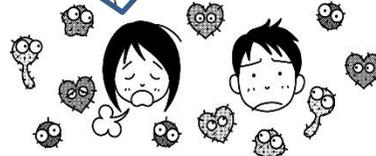
そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけになるもの? いいえ、実は、梅雨時から梅雨明けの時期も注意が必要です! なぜなら、湿度が高い梅雨時は、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意しましょう。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装(風通しのいい服装)を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。

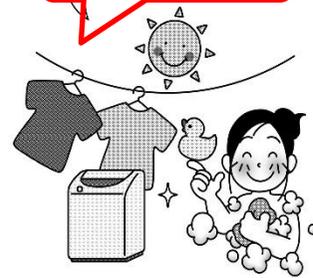


相談してね



心までジメジメしていませんか?

清潔



汗ばむ季節。入浴。洗濯で気持ちよく過ごそう。

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借りはしない

事故防止



すべりやすくなっている足元に注意。

梅雨時の健康生活