



保健だより



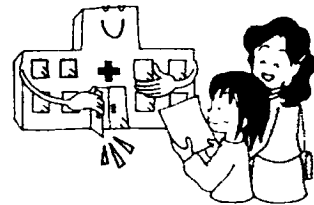
6月



平成27年6月
津田沼高校保健室

新学期が始まって2か月がたちました。新しい環境にも慣れ、落ち着いてきたころでしょうか。

保健室では、健康診断が無事に全て終わりました。ご協力ありがとうございました。検診で病院受診が必要だと認められた人にはお知らせを配布しているので、早めに受診をしましょう。受診後はお知らせの下の欄に結果を記入し、保健室へ提出してください。



あなたは
きちんとみがけてる？

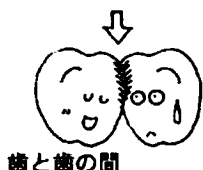
6月4日
～6月10日

★**歯**の衛生週間

厚生労働省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、“きちんとみがけていない”と言えそうですね。

★**歯垢**がつきやすいのはこんなところですよ！

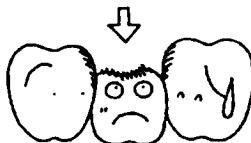
特に意識をしてみがきましょう。



歯と歯の間



歯と歯肉の間



歯の高さがちがうところ



歯のうら側



奥歯のみぞ

★**むし歯**は放っておいても治るの！？

みがき残しがあるとそこからむし歯になりやすく、残念ながら**むし歯は放っておいても治ることはありません。**今は自覚症状がなくても、むし歯が進行すると冷たいものや甘いものがしみるようになったり、我慢できないほど痛くなったりします。本校では、むし歯を指摘されても放置している人が多いようです。むし歯が進行してつらい思いをする前に治療をしましょう。

しょうっ
暑熱順化って？

体が暑さに慣れることです。梅雨明け直後は体が暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすいので、梅雨明けまでに体をならしましょう。

方法①

汗をかく習慣をつける

汗腺の機能が高まり、汗が早く多く出るようになると熱を逃がす能力が上がります。汗が出るくらい浴槽につかるのがお勧めです。

方法②

運動をする

短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量を調節していきます。水分補給も忘れずに。

方法③

体力をつけておく

暑くなると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。

