

# ほけんだより 6月

2017年6月 貝塚市立第二中学校 保健室

6月に入り梅雨の季節が近づいてきました。この時期の雨は草木や農作物には恵みの雨です。湿度が高く蒸し暑い日もありますが、自分の身体と心を定期的にメンテナンスしながら梅雨を乗り切りましょう！！

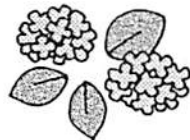
## 梅雨の季節の健康と安全について

<p><b>食中毒に注意</b></p> <p>食品の痛みやすい時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p>	<p><b>交通事故に注意</b></p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p><b>晴れの日を上手に活用</b></p> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p>
<p><b>いつも体を清潔に</b></p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p><b>スリッパに注意</b></p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p><b>清涼飲料水の飲みすぎに注意</b></p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなります。</p>

## 6月の保健行事 (今年度の健康診断はこれで終わりになります)

22日 眼科検診 5時間目～  
希望者 近日常配布の検診前アンケートを提出してください。

26日 X線撮影 13:30～  
対象者には後日お知らせします。



## 歯の衛生週間です

6月4日～10日は歯の衛生週間です。一生付き合っていく自分の歯。しっかり自分で守って下さいね。



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。

<p><b>歯みがきは食後3分以内が効果的!</b></p> <p>むし歯がでやすいのは食後5～20分。</p> <p>食べたらずぐみがく</p> <p>学校でもみがこうね。</p>	<p><b>歯ブラシはきれい!?</b></p> <p>1ヶ月ごと</p> <p>毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに切り替えましょう。</p>	<p><b>歯の1本1本をていねいにみがこう!</b></p> <p>歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。</p> <p>1か所を10回くらいみがけていっしょ</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 牛乳で熱中症予防をしよう!

これから暑くなる日が続きます。その前に熱中症になりにくい身体をつくろう。



牛乳に含まれているタンパク質の働きで、体温調節の機能が良くなり、暑さに強い身体をつくることができます。特に、運動の後にコップ1杯の牛乳を飲むと効果があるとされています。

牛乳が苦手な人は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品でもかまいません。(吸収が1番いいのは牛乳です!)



★栄養士の永橋先生からひとこと★

栄養たっぷりの牛乳を残さず飲もう!!

\*ただし、乳製品のアレルギーのある人は注意してください。