

保健だより

平成28年5月31日

6月号

長野中学校

梅雨時も熱中症に注意しよう！

熱中症といえば、真夏に起こるものと思われがちですが、実は梅雨時にも注意が必要です。

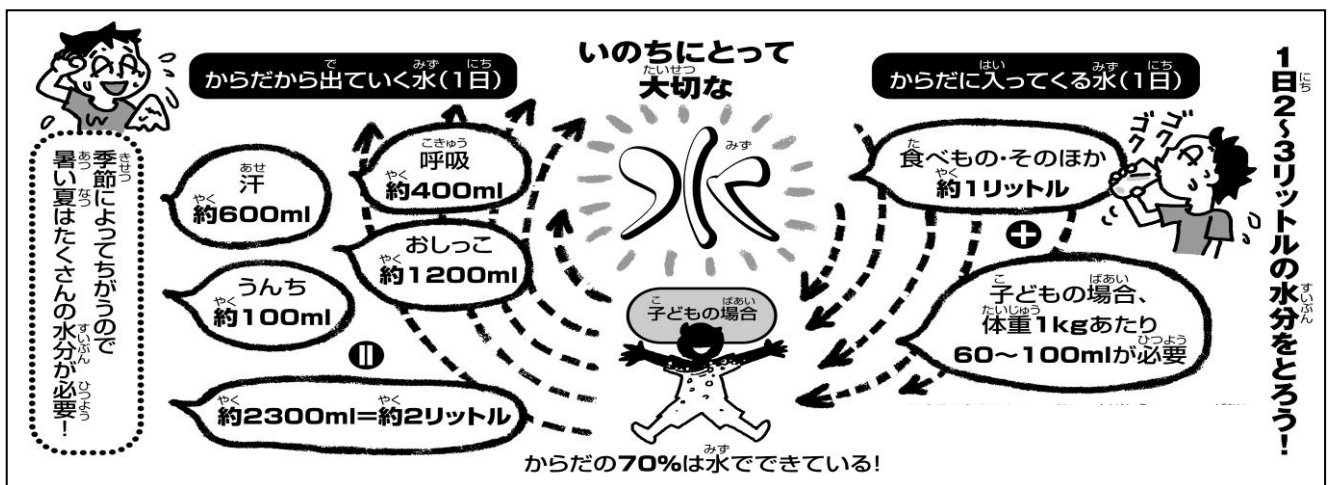
☆注意1 梅雨の晴れ間で急に気温が上がった時

この時期はまだ体が暑さになれていないため、効率よく汗をかくことができません。そのため、体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。



☆注意2 湿度が高い時

湿度が高いと、汗がかわきににくくなり、熱が体にこもりやすくなります。



6月4日~10日

歯と口の健康週間

~健康も 楽しい食事も いい歯から~

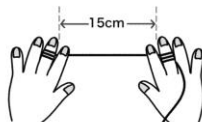


歯の汚れは歯ブラシだけではとれません。そこで、仕上げにデンタルフロス等を使うことをお勧めします。

デンタルフロスの基本的な使い方

① フロスを40~50cm

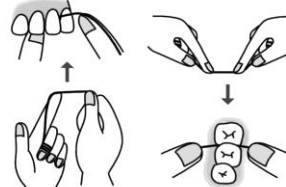
くらいに切り、15cmくらいの間隔にして両手の中指に巻き付ける。



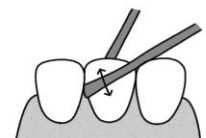
② 親指と人差し指でフロスがピンと張るようにし、歯と歯の間にゆっくり入れる。

上の前歯の場合

下の奥歯の場合



③ 歯の表面に沿わせるようにして、フロスを上下に数回動かす。



6月の保健行事

6月 9日 (木)	歯科健診	前回欠席者	1年生	2-4、2-5
6月13日 (月)	眼科検診	全学年		
6月22日 (水)	耳鼻科検診	前回欠席者	2-4	2-5