

# ほけんだより 6月

R8. 6. 2

NO.3

岩沼高等学園

川崎キャンパス

こんげつ ほけんもくひょう  
\* 今月の保健目標 \*

からだ せいけつ つゆどき えいせい き  
体の清潔と梅雨時の衛生に気をつけよう

毎日洗って

タオル

清潔に

ハンカチ



食中毒も感染症も

予防は手洗いから

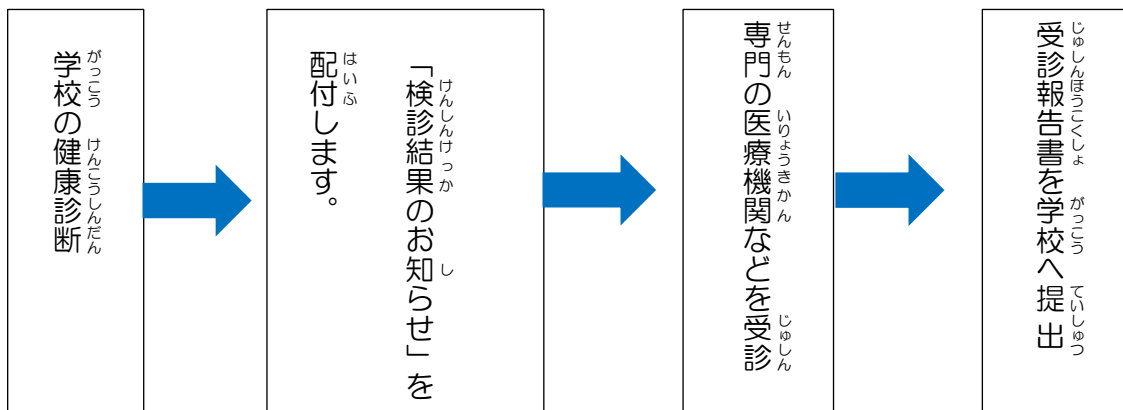


けんこうしんだん しゅうりょう  
健康診断が終了しました☆

けんこうしんだん しょけん せいと かくかてい けんしんけつか し はいふ  
健康診断で所見があった生徒には、各家庭あてに『検診結果のお知らせ』を配付します。

しょけん ひと せんもん いりようきかん い けんさ う  
所見があった人は専門の医療機関へ行って検査を受けることをおすすめします。

なお、健康診断は疑いがある人を見つけるためのものです。



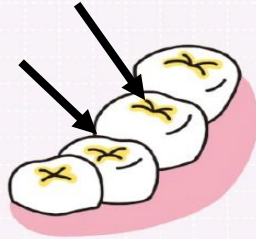
がつ はみが しかた かくにん おほ  
4月にみんなで歯磨きの仕方について確認したのを覚えていますか？

いちど おも だ ていねい はみが  
もう一度、思い出して、丁寧な歯磨きをしよう！！

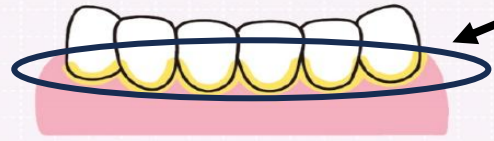
おぼえよう！

## 歯の **みがき残しやすい** ところ

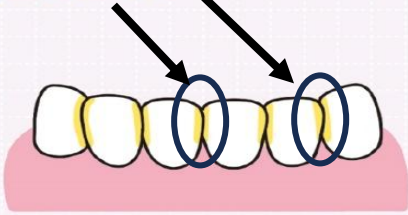
奥歯のみぞ (まん中のへこみ)



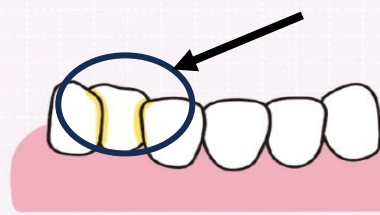
歯と歯肉 (歯ぐき) のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」  
なので、食べもののカスや歯こう（むし歯菌のか  
たまり）が残しやすいのです。歯みがきをする  
ときは、これらの場所をとくに注意して、時間を  
かけてていねいにみがくようにしてくださいね。



## そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？  
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時  
期も、注意が必要です！ なぜなら、湿  
度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、  
体に熱がこもりやすいからです。また、  
気温が急に上がる梅雨明けも、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、次のことに注意してね。

- 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  
をしっかりと補給する。

