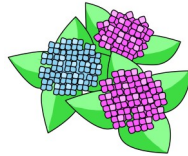


ほけんだより 6月



急に暑くなってきました。体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症に注意が必要です。睡眠や食事など毎日の生活習慣・生活リズムを整えて体力を維持していきましょう。

6月の保健目標
歯を大切にしよう！



6月の保健関係行事
27日(月) 心臓検診
30日(木) こころの健康相談

しにくえん 歯肉炎に注意しよう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。5月の歯科健診の結果では、むし歯がなくきれいな歯の人もいましたが、歯磨きがきちんとできていない人も何人かいました。歯にはむし歯以外にも気を付けたい「**歯肉炎**」という病気があります。しっかり予防してしっかり治しましょう。



しにくえん 歯肉炎って？

しにく 歯肉(歯ぐき)に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治さずに放っておくと、もっと重い「**歯周炎**」という病気になってしまいます。



どうすれば予防できる？
むし歯の原因でもある歯にベタベタとくっつく**歯垢(プラーク)**。歯垢の中にはたくさん**細菌**がいてそれらが**歯肉炎**も起こします。予防のためには、**歯磨き**で歯垢をすみずみまで磨き落とすことが大切です。



自分で見つけられる！

しにくえん しにく しにく
歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。鏡で自分の口の中をよーく見て、普段からこまめにチェックしてみましょう。



しよねつじゅんか 暑熱順化をして熱中症を防ごう！

しよねつじゅんか
暑熱順化とは体を暑さに慣らしていくということです。暑熱順化をすると汗をかきやすい体になり、体温調節をうまく行うことができ、熱中症になりにくくなります。

しよねつじゅんか
暑熱順化のポイント
①1日30分くらい汗をかくくらいの運動を1～2週間続ける。
②お風呂にゆっくり入って汗をかくのも効果的