

ほけんだより 5月

45-0961-7010
3-4 三浦
2-3 的場
2-5 田
吹田市立第六中学校

水筒もきれいに!

お弁当も、エシジャーに出がけたくなる季節です。また、これからは熱中症予防のため、こまめに水分をとることも欠かせません。そんなときにかつやくするのが「水筒」です。いつも清潔なものを使いたいです。正しいお手入れの方法を知っていますか?
<水筒のお手入れのポイント>
 ●使い終わったら、その日のうちに洗う。
 ●食器用洗剤とすちらかいスポンジ(長い柄がついたものが便利)で洗う。
 ●フタやゴムパッキンもはずして洗う。
 ●洗い終わった後は水気を切って、しっかりと乾燥させる。

「まだ早い」と思っていたら…意外と多い?

「まだ早い」と思っていたら…意外と多い? **熱中症**
 5月5日は立夏。おはむ日も出てきて、長をのけたいの感熱中症。「え? 夏の病気でしょ?」
 実は、急に暑くなった日は、からだの暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険。

<ここポイント>

- 暑い明けはスロースタートで
 - 湿度の高い涼しい服装で
 - 意外とほろしをのぼる
 - こまめに休憩と水分補給
- 部活でも、チームメートに水を配ってあげてくださいね。

2018.5.11発行

もしもして 疲れてる?

からだ

肩が重たい
 腕が重たい
 腰が重たい
 膝が重たい
 足が重たい

心

イライラする
 集中力がなくなる
 寝つきが悪い
 朝起きるのが辛い
 食欲がなくなる
 気分が落ち込む

新しい運動のやりかたは必ずしも、からだを鍛えることばかりではない。心も鍛えることも大切です。からだを鍛えるだけでなく、心も鍛えてみましょう。

からだを鍛える

- 正しい姿勢を身につける
- 呼吸をコントロールする
- 適切な強度でやる
- 「からだを鍛える」と意識する

一生懸命がいているのに、なんか損!

歯みがきで取り除ける「歯垢」はどのくらいで増えるのか、上手にみがいているかどうかで、歯垢の蓄積率は変わります。さらに、歯ブラシの正しい、除菌率も大きく左右します。

毛先の開いてしまった歯ブラシでみがいても、新しい歯ブラシを使っても、歯垢の除去効果は低いという研究結果があります。一生懸命がいているのに、なんだか損した気分です。

歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしているなら交換のサイン。約1ヵ月が目安ですが、それより早く開いてしまったり、力の入れすぎ、えんぴつ持ちなどで毛先が広がらないくらいの手でみがくのが、正解。

熱中症はなぜおこる?



| 熱中症の予防 | 熱中症の対策 |
|-------------------|-------------------|
| ① 水分をこまめに補給する | ① 水分をこまめに補給する |
| ② 暑い時間帯は屋外を避ける | ② 暑い時間帯は屋外を避ける |
| ③ こまめに休憩をとる | ③ こまめに休憩をとる |
| ④ 涼しい服装を着る | ④ 涼しい服装を着る |
| ⑤ 帽子をかぶる | ⑤ 帽子をかぶる |
| ⑥ 涼しい場所に行く | ⑥ 涼しい場所に行く |
| ⑦ 熱中症の症状が出たらすぐに休む | ⑦ 熱中症の症状が出たらすぐに休む |
| ⑧ 熱中症の症状が出たらすぐに休む | ⑧ 熱中症の症状が出たらすぐに休む |

熱中症は予防できます

① 水分をこまめに補給する
 ② 暑い時間帯は屋外を避ける
 ③ こまめに休憩をとる
 ④ 涼しい服装を着る
 ⑤ 帽子をかぶる
 ⑥ 涼しい場所に行く
 ⑦ 熱中症の症状が出たらすぐに休む
 ⑧ 熱中症の症状が出たらすぐに休む

健康診断 結果、これから生かそう!

歯科健診の結果は?

● 虫歯がない
● 歯肉が腫れていない
● 歯垢がたまっていない
● 歯の痛みがない

● 歯垢がたまっている
● 歯肉が腫れている
● 歯の痛みがある

● 歯垢がたまっている
● 歯肉が腫れている
● 歯の痛みがある
● 歯の痛みがある

視力検査の結果は?

● 視力が正常
● 視力が低下している

● 視力が低下している
● 視力が低下している

● 視力が低下している
● 視力が低下している
● 視力が低下している
● 視力が低下している