

ほけんだより

令和6年6月4日
保健室・6月号

本格的な暑さの前からできること

気温も湿度も高め、じっとり、ジメジメとむし暑さを感じることも多くなる6月。晴れていなくても湿度が高かったり、風とおしがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。さらに、暑さになれていないこの時期は、急に気温が上がることで体温調節がうまく働きません。そのため、本格的に暑くなる前から暑さになれること（暑熱順化）で熱中症になりにくい体をつくるのが大切です。

日常生活でできる暑熱順化するための生活

○ ジョギング
運動目安15分



○ 筋トレ、ストレッチ
運動目安30分



○ 入浴
最低二日に1回



運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせることが大切です。
体が暑さに慣れる（暑熱順化）には2週間程度かかります。

6月4日～10日の1週間は「歯と口の健康週間」！

歯や口は私たちが生きていくためには欠かせないものです。口の中の健康が、元気に毎日を送ることに繋がっています。伊達高等養護学校では5月10日に歯科検診を行いました。みなさんの口の中の様子をご紹介します。

むし歯がある人	むし歯になりそうな歯がある人	治療または抜く必要のある歯がある人	歯垢がたまっている人	歯肉に炎症がある人	異常なしの人
22名 (19%)	13名 (11%)	6名 (5%)	1名 (0.9%)	1名 (0.9%)	71名 (62%)

みんなの歯の磨き残しが多いところ

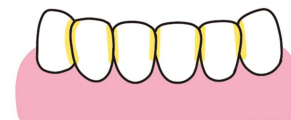


☑奥歯のみぞ

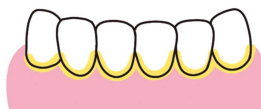
（まん中のへこみ）



☑歯と歯肉（歯ぐき）の境目



☑歯と歯の間



☑歯並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、食べ物のカスや歯垢（むし歯菌の塊）が残しやすいです。歯磨きではこれらの場所を特に注意して時間をかけて丁寧に磨くようにしてくださいね。