

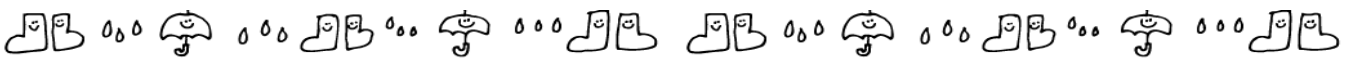
# ☆ほけんだより☆6月

与論高等学校 保健室  
令和4年6月3日



雨の多い6月は、湿度が高い日も多く気温も不安定で、体の調子を崩しやすい時期です。ジメジメとしていて憂鬱な気持ちになることが多いと思います。そんな時は、気軽に保健室に相談しに来てください。

また、これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくため、蒸し暑く感じる日が増えてきます。梅雨の晴れ間など気温や湿度が急に上がった時は、熱中症が起こりやすい傾向があります。熱中症にならないために規則正しい生活習慣を心がけるとともに、こまめな水分補給をしましょう！また、適度な休息も熱中症にならないために必要です！



## 歯と口の健康週間

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です！！



80歳で20本以上残そう！

皆さんは、**8020運動**を知っていますか？

「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。愛知県で行われた疫学調査の結果などを踏まえ、平成元年(1989年)に厚生省(当時)と日本歯科医師会が提唱して開始されました。ぜひ覚えておいてください！！



## みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

### 奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



### 歯と歯の間

歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。



### 歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



### 歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



## 続けよう！！むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

体育祭に向けて！

# ～自分でできる熱中症対策～



1つ目 こまめな水分補給

各自で OS-1 など準備  
しておきましょう！



コロナ禍による新しい日常での熱中症対策として、「**先制飲水**」が提唱されています。  
先制飲水とは、起床時・運動時・入浴時・就寝前といったタイミングで意識的に水分補給をする習慣を身に付けることです。



2つ目 体を積極的に冷やす



体温を下げるために、**皮膚の薄い場所**（首・脇の下・足の付け根など）を積極的に冷やしましょう。保冷剤や冷えたペットボトル、氷などをタオルにくるんで冷やします。濡れたタオルでも代用できます。



3つ目 規則正しい生活をする



体調不良の時は体温調節機能が低下して、**熱中症になりやすくなります。** そうならないためにも、日頃から睡眠や食事をしっかりとって規則正しい生活をする事で体調を整えましょう。



4つ目 無理はしない



吐き気・立ちくらみ・だるさがある場合は**無理をしてはいけません。** 自分の体調は、自分にしか分かりません。体から出ている SOS を見逃さないようにしましょう。

気持ちよく夏を迎えられるようにあせも対策もしっかりしよう！！

夏の肌トラブル  
ゼロを目指して☆

## あせもの予防

できやすい首の前面、肘の内側、  
膝の裏側など、要注意！



コットンなど風通しのよい素材の服を着る



汗をかいたらこまめにタオルで拭く



たくさん汗をかいたら着替える



毎日、お風呂やシャワーで清潔に