# 保健だより

2018.6.4 No. 2 安達東高校保健室





らだを少しずつ暑さに慣らしていくことを 「暑熱順化」と言います。



暑熱順化のポイント①

汗をかくめであそぶ! おうちのお手伝い!

毎日軽くからだを動かして、(お風呂は しっかり汗をかけるからだ をつくりましょう。

湯船につかろう



暑熱順化のポイント②

### 暑さに慣れる

設定温度は高めにしましょ

### 急に暑くなったときは熱中症に要注意!!

まだ体が暑さに慣れていないときは特に注意が必要です。これから気温が 30度を超える日が出てくると思います。注意してください。

### 予防には…

- (1) こまめに水分を補給する。(のどがかわいたと感じる前に!)
- ②気温にあった服装をする(運動は涼しい服装で!)
- ③規則正しい生活で体調を整えておく





## )朝ご飯をしっかり食べよう!!( )

・朝ご飯の大切な働き・



脳はブドウ糖だけがエネルギー源 です。エネルギー不足だと集中力も低 下します。「炭水化物」でブドウ糖を とりましょう。

ご飯・パン・めん

### おなかにスイッチを入れる

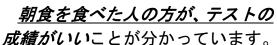
朝、おなかに食べ物が入ると腸が動 きます。また、野菜の食物繊維は、ス ムーズに排便を促します。「食物繊維」 をとり腸を動かしましょう。

野菜・海そう類

### 体にスイッチを入れる

睡眠時間は体温が1℃下がります。 食事をとると体温が上昇し、体や脳が 起きた状態になります。「たんぱく質」 をとり体温を上げましょう。

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品



明日から中間考査です。

朝食をしっかりとってがんばり ましょう!!







歯がないと、食べることも話すことも不自由になります。一生自分の歯を使えるように、今からしっかりケアをしましょう。

### 歯科検診結果をもう一度みてみよう!!

☆先日配布した「**歯・口の健康診断結果と受診のすすめ**」の見方を解説します。 自分の検診結果をよく読んで、早めに受診するようにしてください。



co	むし歯になりそうな歯 がある	このきき放置するとむし歯に進行する可能性が高い
		<b>歯です。</b> ていねいな歯みがきを心がけ、歯医者さんで
		指導を受けるようにしましょう。
GO	歯ぐきに軽い炎症がある	このきき放置すると歯肉炎に進行する可能性が高く
		<b>ないます。</b> ていねいな歯みがきを心がけ、歯医者さん
		で指導を受けるようにしましょう。
C	治療が必要なむし歯が ある	穴があいた状態のむし歯があります。むし歯は自
		然には治りません。 <b>至急、歯医者さんで治療と指導を</b>
		受けましょう。
G	歯肉炎になっている	歯の周囲に歯石が付き、歯ぐきが赤く腫れたり、
		出血する状態です。放置すると進行し、将来歯を失
		うことになる可能性があります。 <b><u>至急、歯医者さんで</u></b>
		治療と指導を受けましょう。
要注意 乳 歯	永久歯に生えかわらな	放置しておくと、この後生えてくる永久歯に影響
	い乳歯がまだ残ってい	が出ることがあります。 <b>歯医者さんで乳歯を抜くのか</b>
	る	<u>どうかを判断してもらいましょう。</u>

「歯垢の付着」(歯みがきが不十分) 「歯列・咬合の不正」(歯並びかみ合わせの乱れ)

「顎関節の異常」(顎の関節に痛みなどの症状がある)に〇の付いていた人は、



歯医者さんで検査や治療、どのようにしたら良いか相談を受けましょう。

### 歯科医さんからの歯と歯肉の健康アドバイ

歯並びの悪いところはみがきにくいので、歯ブラシがよく当たるように工夫してみがきましょう。

1日の生活習慣の中に歯みがきを組み 入れましょう。規則正しい生活が歯と歯肉 の健康につながります。

<u>歯石</u>は歯みがきではとれません。 歯医者さんでとってもらいましょ う。<u>特に「G」の人は早めに受診し</u> ましょう。



歯科検診の結果から歯医者 さんよりアドバイスをいただ きました。ていねいな歯みがき が歯と歯肉の健康につながり ます。しっかりみがこう!!