

保健だより

2018.6.4
No.2
安達東高校保健室



夏の準備

暑さに強いからだをつくっていきこう！

か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

外であそぶ！

おうちのお手伝い！

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかるう



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

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



6月は食育月間

〇〇朝ご飯をしっかり食べよう！！〇〇

・・・朝ご飯の大切な働き・・・

脳にスイッチを入れる

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」をとって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」をとって体温を上げましょう。

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

朝食を食べた人の方が、テストの成績がいいことが分かっています。

明日から中間考査です。

朝食をしっかりとってもがんばりましょう！！





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	<u>このまま放置するとむし歯に進行する可能性が高い歯です。</u> 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	<u>このまま放置すると歯肉炎に進行する可能性が高くなります。</u> 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。 <u>至急、歯医者さんで治療と指導を受けましょう。</u>
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。 <u>至急、歯医者さんで治療と指導を受けましょう。</u>
要注意乳歯	永久歯に生えかわらない乳歯がまだ残っている	放置しておくと、この後生えてくる永久歯に影響が出ることがあります。 <u>歯医者さんで乳歯を抜くのか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○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ス

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。

歯石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。**特に「G」の人は早めに受診しましょう。**



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!!