

ほけんごより 6月

平成29年6月14日 津久井高校全日保健室

今年も梅雨の季節がやってきました。雨が多くなると、普段元気な人もなんとなく憂うつな気分になったりしますよね。そんなときこそ気分をコントロールして、雨の日だからできることを見つけてみてはどうでしょう。また、雨にぬれた時のために着替えやタオルの準備も忘れずに。元気に梅雨を乗り切りましょう！

スクールカウンセラー
* 6月の来校日 *

16日、30日

今月はこちらに
注意!!

熱中症

熱中症は、最高気温が30℃以上の日や、最低気温が25℃以下にならない日が続くときに発生しやすく、7月下旬～8月上旬にかけて急増します。

6月は、それほど気温は高くないのですが、雨が多く湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことなどから、熱中症が発生する危険があります。

湿度が70%を超えているとき、激しい運動をするときには、特に注意が必要です。



暑さに慣れるには...

- * 梅雨の間、むやみに冷房をつけない
- * 汗ばむくらいの運動をする

雨の日 こんなことに注意しよう



傘差し運転は絶対にダメ!

傘を振り回したりしない

スリッパないように
気をつけて

最近、登校中などに自転車に乗っていて、転んでしまったり、人とぶつかったりして、ケガをしたという話をよく耳にします。雨の日はいつにも増して道路の状況や視界が悪くなりますので、登下校中の事故には十分に注意しましょう。

先日、歯科検診を行いました。

C ...虫歯
CO...虫歯ではないが、このまま
では虫歯になってしまう
可能性のある歯

検診のときに、歯科医さんが使っている言葉には上のような意味があります。C や CO と言われた人は多いのではないのでしょうか。歯は一生使うものですので、毎日のケアがとても大切になります。ていねいに磨けているか、今一度チェックしてみてくださいね。

一生懸命みがいているのに、なんか損!

歯みがきで取り除ける「歯垢」はどのくらい? 時間をかけて、上手にみがいているかどうかで、歯垢の除去率は違います。さらに、歯ブラシの違いも、除去率を大きく左右します。

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た時の約6割の効果しかないという研究結果があります。一生懸命みがいても、なんだか損した気分ですよね。

歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら交換のサイン。約1カ月が目安ですが、それより早く開いてしまうなら、力の入れすぎ。えんぴつの持ち方で、毛先が広がらないくらいのが、正解。

