

今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時季に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、つまり「暑熱順化」が大切です！まず心がけたいのは、適度な運動。運動して汗をかく習慣によって、体に備わった汗による体温調節のシステムが働きやすくなります。また、お風呂につかって汗をかいて体温を上げることもおすすめです。そのほか、早寝早起きや朝食をしっかり食べる習慣も、夏場の体力維持につながります。



6月の健康診断予定



日程	内容 / 持ち物や注意事項	対象学年
6月10日 (水)	腎臓検診 (尿検査二次追加回収) / 容器は1日に配布済み ※一次検査日に提出できなかった人も提出	該当者
6月4日 (木)	内科・結核・運動器検診 / インナーを着用 ※6組の希望者には宿泊前健康相談を実施	1年、6組

「健康診断結果のお知らせ」を受け取りましたら、病院を受診してください。先日行われた視力検査の結果がB以下の場合は、お知らせを出しています。すでに通院中の場合や、ご不明点がございましたら、養護教諭までご連絡ください。

梅雨時も油断大敵 熱中症

夏本番ではないけれど、急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休み、体を冷やしましょう。首や足の付け根、脇の下、手のひら、足の裏を冷やすと効果的です！水分補給も行いましょう。

皆さん、毎日水筒を持ってきていますか？中身は水・お茶・スポーツドリンクを入れることができます。気温が高い日や運動をする日は、塩分糖分が含まれるスポーツドリンクがオススメです。



毎回しっかり歯をみがけていますか？歯科検診では特に異常がなくても、定期的に歯医者へ行き、定期検診を受けましょう！！

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる
→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう

NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる
→みがき残しが多くなるので、1~2本分ずつ小さざみに動かしてみがこう

NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう

NG 歯ブラシだけで終わらせている
→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ！