



「むしあつ〜い」から
あつい!! へ...
なつは
もうすぐ



梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気がつづきやすい6月。気温も湿度も高め、じっとり、ジメジメとむし暑さを感じることが多いですね。晴れていなくても湿度が高かったり、風とおしがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。でも、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。その日・

そのときに合わせて、半そでの上から長そでのうすいシャツを着るなど、体調をくずさないためのくふうを心がけましょう。



また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がったときも、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる、ぼうしをかぶるなどの対策をお忘れなく。もちろん、十分なすいみんや栄養バランスのとれた食事もおかせません。夏の暑さにいまからそなえましょう!

すこやか学級

ご参加いただきありがとうございます。

お世話になりました。

歯と口の健康に関するお話を
校医の歯医者より、
歯科衛生士の志垣先生に
していただきました。
また、かわいい内容は別のおしらせを
配付します。

痛くなくても歯医者さんへ ~定期検診のススメ~

定期健康診断の歯科検診が終わりました。学校歯科医の先生からは、むし歯のほか「歯肉炎」「歯垢・歯石が目立った」などのコメントをいただきました。また、「みなさん、歯みがきはしているようですが、多くの生徒さんは『十分にみがけていない』ですね」とも…。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とは言え、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがち。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。



志垣先生のお話の中でも
話題になっていました。