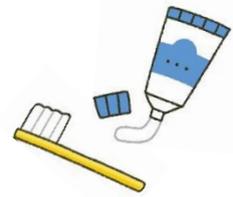




ほけんだより



令和7年6月 医王特別支援学校 保健室



今年も雨が多い季節がやってきました。

気温や湿度も高くなり、ジメジメすることが多くなってきましたね。どんよりとした天気が多いと同時に、雨上がりには晴れ間がのぞき、一気に気温が高くなることも。

雨が多いと気分もどんよりすることもあります。きれいに咲くあじさいや、しとしとと降る雨の音、雨のおいを楽しんでみたり…。梅雨の時期にこそ味わえる、心地よさを見つけてみるのも良いですね。

6月
4日

6月4日は、6（む）4（し）と読めることから、虫歯予防デーです。そこから、6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」になりました。

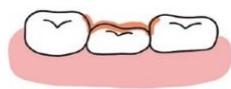
歯は目で見ることができ、健康かどうかを自分で確認できます。虫歯なく健康で過ごすために、この機会に歯と口のことを知って、大切にしていきたいでしょう。

ちゃんと歯みがきできていますか？

ちゃんと歯をみがいているつもりでも、実はみがき残しがあるかも…！
次の部分は、特に丁寧にみがいてみましょう。

みがきのこしが
起きやすい場所

歯の高さが違うところ



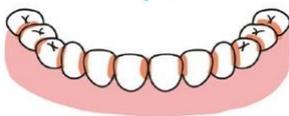
歯と歯肉のさかい目



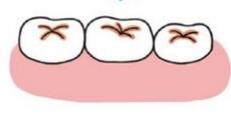
歯のうら側



歯と歯の間



奥歯のみぞ



鏡でみながらみがいてみる
のも良いですね◎
1本1本丁寧に磨くよう
に意識してみてください！



歯ブラシが届かない歯と歯の間は
「フロス」を使うのがオススメ◎
見えないところに意外と汚れが…！



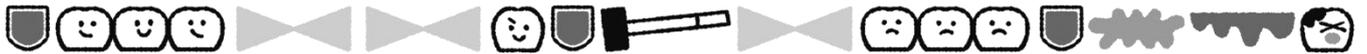
ホルダー付きの
ものもあります

歯肉を傷つけないように注意して使いましょう！

歯は鉄よりかたい！けど〇〇には弱い…。

実は、歯は鉄よりもずっとかたい素材でできているのを知っていましたか？
でもこれだけかたい歯でも苦手なものが…それは「酸」！

ごはんやおやつを食べた後、歯の表面に残った食べかすをそのままにすると、虫歯菌が活動を始めます。その菌が糖分を使って「酸」を作り出し、歯を溶かし始めてしまうのです。虫歯菌が食べものから酸を作る前に歯をみがいてあげることが大切です。



本格的な夏が来る前に！ やっておきたいこと3選

梅雨があけたら本格的に夏がやってきます。年々夏が熱くなっていますが、そんな暑さに耐えられるようにするには「暑熱順化」が大切です。

しょねつじゆんか
暑熱順化とは、体を暑さにならし、夏の暑さに耐えられる暑さに強い体をつくることをいいます。そこで、今だからこそやっておきたいこと3選をのせます♪

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

貧血気味な人へ

「貧血」とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンが少ない状態のことです。ヘモグロビンは、血流によって酸素を運ぶ働きをしています。そのため、ヘモグロビンの量が低下すると、体全体に十分な酸素が行き渡らず、めまいやたちくらみ、頭痛、味覚障害などさまざまな不調が起きてしまいます。

貧血を予防するため、鉄・亜鉛・葉酸・ビタミンB12などをバランスよく、食事から摂るように心がけましょう。

おすすめの食品

レバー（豚・鶏）、卵、煮干し、あさり、しじみ、ホウレン草、ココア、すめ、ナチュラルチーズ、かつお節、のり、大豆など。

