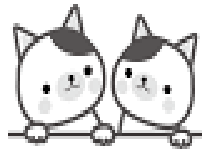


ほけんだより



# すくすく

東和中学校  
R8.6.11

そろそろ雨の季節です。「むし暑いな～」と思っていたら急に雨が降って、はだ寒くなったりします。また、暑さに慣れていなかったり、冷房の当たり方で体調をくずしたりする人が増えています。自分の体にあわせて座席を変えてもらうことや、体調の悪いときは早めに周囲の人に伝える等「自分の身体は自分で守る」ことが大事です。自分から発信しないと、意外と周りは気が付かないものですよ。



## 今月の保健関係行事

12日(金) 尿検査(1次・2次) \*該当者には別にお知らせします。  
30日(火) // (2次)

## 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

暑熱順化とは、暑さに体が適応した状態のこと。暑さに慣れると血液循環がよくなり効率的に汗をかけるようになります。大量に汗をかくいても適切に水分補給することですぐに回復できるようになります。



湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す!



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

1週間くらいで順化はできますが...  
熱中症を予防するためには  
継続していくことを  
おすすめします!



今月の保健目標

## 歯を大切にしよう

### 生活リズムの乱れて「歯周病」に?

中学生は、部活動や勉強、趣味などを中心とした生活を送るようになり、生活リズムが不規則になりがち。そのため食事時間以外の間食が増えたり、歯みがきをせずに寝てしまったりなど、危険な要因が増える時期です。

特に中学生は親知らず以外の永久歯が生えそろう、歯が柔らかく凸凹していて磨きにくい。思春期特有のホルモンの乱れで歯茎に炎症を起こしやすい時期でもあります。また、友達関係に気がつかう年頃になり自分の口臭などに悩み始めることもあります。少しでも、自信をもってコミュニケーションを深めていけるよう、生活リズムを整えることから始めてみませんか。

### 生活リズムが崩れてくると...



夜遅くまでダラダラと食べたり飲んだりする。



歯みがきをしないで寝てしまいがち。



朝食を食べないなど、偏った食事になりがち。

やがて

むし歯や歯周病になりやすくなる!

そうなる前に

十分な睡眠、食事がとれる生活リズムを身につけよう!

受診が必要な人は、早めにどうぞ!



1日2回は歯磨きを!

