

6月 保健だより

令和5年6月
調布市立神代中学校
保健室

体育祭が終わり、心身ともに疲れたと思いますが、体調は徐々に回復していますか？6月は梅雨の時季でもあります。どんより曇り空や長雨は憂鬱になる人もいますが、雨上がりの空を見上げた時、美しい虹がかかっていると、晴れやかな気持ちになりますよね。雨の景色も楽しみつつ、梅雨の時期を乗り越えたいものです。



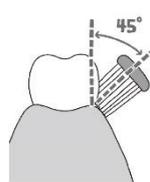
歯と口の健康週間(6月4日~10日)

歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”
第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまるのが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。



【磨き残しやすい場所】
歯と歯ぐきの境目は、ハブラシを斜め45度当てると良いですよ。

夏本番前から熱中症予防対策!

昨年の6月末の数日間、連日35℃以上の気温になったことを覚えていますか？熱中症で救急搬送(都内)された人が多いと報道されました。梅雨明けの気温急上昇時期が、熱中症になりやすいと言われています。今から、熱中症対策を考えていきましょう。



【高温・多湿・直射日光を避ける】



帽子や日傘、エアコン等を使い、涼しくしましょう。

【暑さに慣れていきましょう】



日頃から運動することで、汗をかく習慣を身に付け、暑さに強い体をつくりましょう。

【水分補給はこまめにとりましょう】



喉が渇く前に水分補給しましょう。運動する場合は、スポーツドリンクが良いです。

スポーツ振興センターの申請を忘れていない人はいませんか？

学校管理下でのケガで、病院で治療したケガは、スポーツ振興センターの災害共済給付制度の対象になります。総治療費が5,000円以上の場合に適用となります。ご不明な点やご質問がありましたら、保健室までお問い合わせください。

