

ほけんだより

令和6年6月

大山崎中学校

保健室 No. 3

期末テストが終わると、気持ちがほっとしますね。

これからは、夏の大会やコンクール等に向け、部活動や習い事の練習に、気持ちが向かう人も多いと思います。

ここで、気になるのが熱中症対策です。

- ☆ 夏の暑さに少しずつ慣れるように、練習メニューの強さや量の調整をしましょう。
- ☆ 休憩・給水をこまめにとり、健康観察をしましょう。
(食事やスポーツドリンクで塩分補給も)
- ☆ 十分な睡眠と栄養を心がけましょう。

テスト明けの時期は、体が暑さに慣れておらず、体力も落ちています。特に気を付けてください。

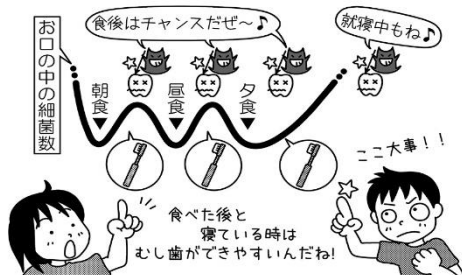
暑熱順化



雨天でも 室内でも 油断大敵！

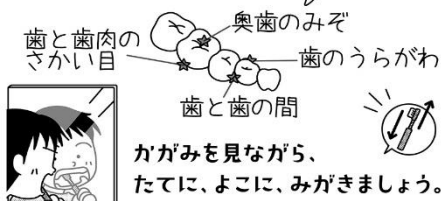


食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



きちんと
みがけてる？

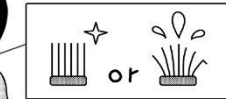
歯と口の健康

歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ！



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらいましょう。

