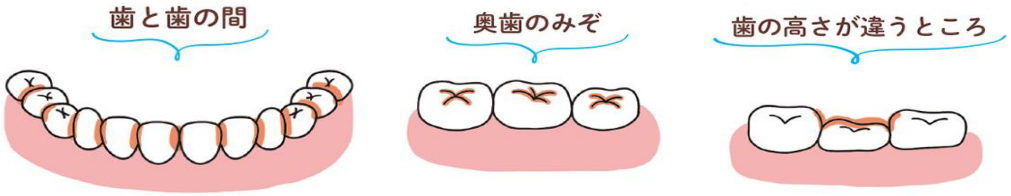
保健だより

No.3
2025年5月26日
一宮市立西成東部中学校　保健室

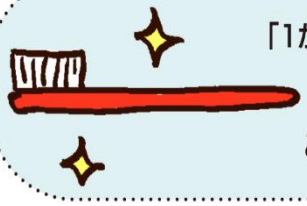
歯と口の健康に気をつけよう

６月４日～10日は
「歯と口の健康週間」です。

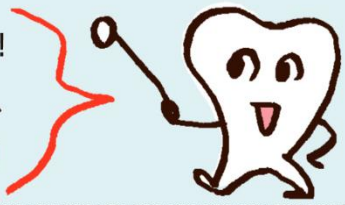
むし歯になりやすいところ	
歯肉炎になりやすいところ	

むし歯も歯肉炎も「なりやすいところ＝歯磨きがきちんとできていないところ」です。赤くなっているところは、歯ブラシがきちんと当たりにくいところです。鏡を見ながら、歯ブラシの毛先が当たっているか確かめながら磨くとよいです。歯と歯の間には毛先が入りにくいので、「デンタルフロス」を使うとよいです。

歯肉の境目は、歯ブラシの毛先をあてて小刻みにやさしく磨くようにするとよいです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ１～２週間つづけると、からだが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。

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

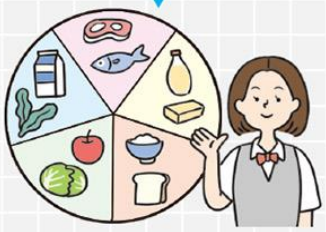
それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

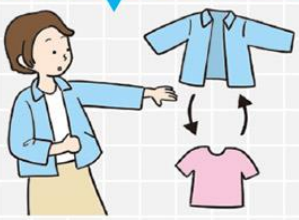
起床時に朝日を浴びる

朝食をとる

栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする

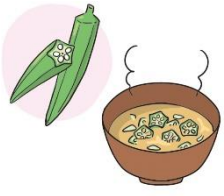


散歩やストレッチなどをする

好きな音楽や香りなどでリラックスする

湯船に浸かって体を温める

旬の食材で元気UP



旬をむかえるオクラには栄養がたっぷり。アフリカ原産の野菜で、日本には幕末から明治初期に入ってきたと言われています。オクラに含まれるカリウム、カルシウム、β-カロテン、葉酸、ビタミンK、食物繊維などはゆでても栄養は変わらず、粘り成分がおさえられるので、みそ汁に入れて食べるのもお勧めです。