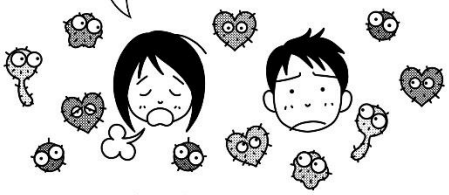
保健だより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
Ｒ５．６，２

「むし暑い」から
「暑い」へ・・・ **夏** は　もうすぐ！

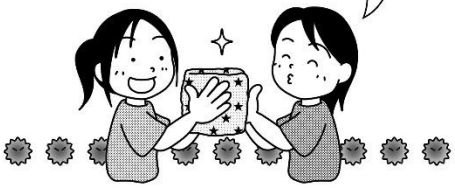
梅雨時の健康生活

相談してね



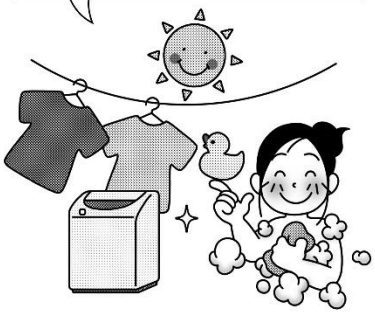
心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り!?
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

事故防止

滑りやすくなっている足元に注意！
前方をよく確認して歩きましょ？

梅雨寒の体調管理

梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてね。

- □カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- □頭（髪）を濡らさない
- □靴下の替えを持ち歩く
- □寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- □温かいものを食べる（スープやお茶など）
- □クエン酸を積極的に摂る（梅干し、お酢、レモンなど）

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

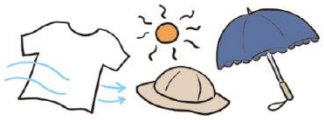
1 環境・気象条件を把握

気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給

汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす

急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

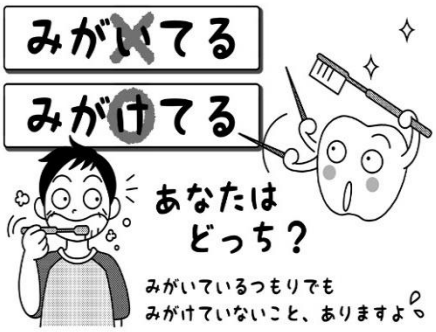
5 体調を整える

十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処

「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

痛くなくても歯医者さんへ～定期検診のススメ～



歯科検診が進んでいます。学校歯科医の秦先生からは、むし歯のほか「歯周疾患」と言われた人も多くいます。

６月４日～10 日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とは言え、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがち。

そこで、半年に１回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、一度しか生え変わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。