

# ほけんたより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

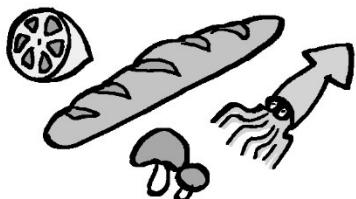
津田学園高等学校（三年制）

R7. 6. 2

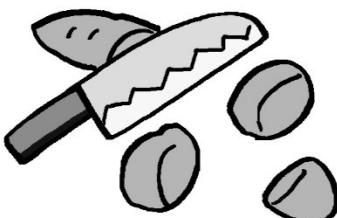
6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」

## よくかんで食べるため気をつけたいこと

- 歯ごたえのある食材  
(かたい、繊維が多い、  
弾力があるなど)を選ぶ



- 食材は大きめに切る



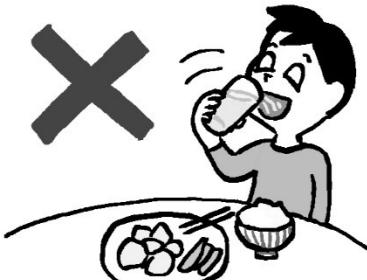
- ひと口ごとに箸を置く



- ながら食いをしない  
(スマホやテレビなどを  
見ない)



- 水分で流し込まない



- ひと口の量を  
少なくする  
(口いっぱいに入れない)

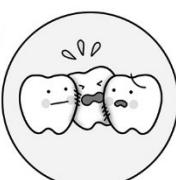


こんなところが  
みがきにくい！

利き手側



歯並びが  
悪いところ



前歯の裏



歯ブラシが届かない  
歯と歯の間は  
“フロス”で！



ホルダー付きの  
ものもあります

歯肉を傷つけないように注意して使いましょう！

# 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



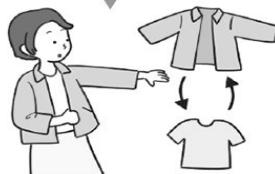
## 朝食をとる



## 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



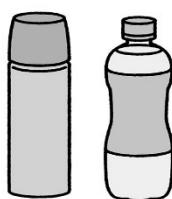
## セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べるべき。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったときは、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。