

ほけんだより

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）
R8. 6. 1



夏に向けて体力をつけよう

今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時季に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、すなわち「暑熱順化」が大切です！

まず、心がけたいのは、適度な運動。運動して汗をかく習慣によって、体に備わった汗による体温調節のシステムが働きやすくなります。また、お風呂につかって汗をかいて体温を上げることも、おすすめです。そのほか、早寝早起きや朝食をしっかりと食べる習慣も、夏場の体力維持につながります。

部活動を頑張ったり、花火大会や夏祭りなどのイベントに友達と出かけたりするためにも、健康には気をつけましょう！

梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



雨の日 転倒に注意

一歩一歩を慎重に！

- ・学校の廊下や階段
- ・道路の白線
- ・マンホールの蓋
- ・玄関などタイルの床



やる気が出ないときは…

やらなければならないことがあるのに、やる気が出ない…。誰にでもあることですが、ず～っとやる気が出ない状態が続くのは困りますね。そんなときは、こんな方法を試してみませんか。

やる気が出てきたら、自分を褒めてあげましょう！

- 楽しいことを考える（お楽しみリストを作る）。
- とりあえず、体を休ませる（昼寝をする、お風呂に入る）。
- お気に入りのおやつを食べる。
- 「やるぞ、やるぞ、やるぞ！」と自分を励ます。

しっかり予防

しっかりケア

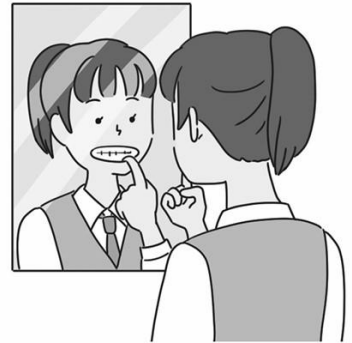
ストップ・ザ・歯肉炎



歯肉炎になっていませんか？ 歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり、歯みがきや食事のときの刺激によって歯肉から出血したりします。歯と歯肉の間の隙間（歯肉溝）に歯垢（プラーク）がたまるのが主な原因です。

歯肉炎が悪化すると、歯槽骨（歯を支えている骨）が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。そうなったら、大変です！

歯肉炎は、丁寧にブラッシングをすることで改善します。ふだんから歯肉の色（うすいピンク色が正常）や状態（ぶよぶよしたり、腫れたりしていないかなど）をチェックして、予防とケアに努めましょう。



知ってる？ 歯みがきのNGポイント

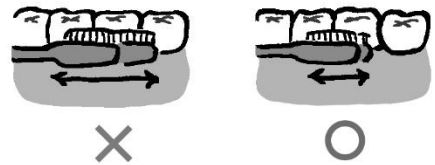
NG みがくときの力（ブラッシング圧）が強すぎる

→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



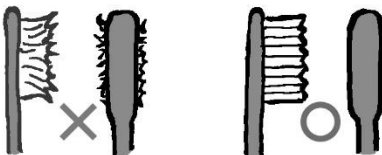
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→みがき残しが多くなるので、1～2本ずつ小さく丁寧に動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

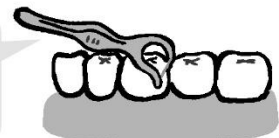
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ！



コンタクトレンズの扱い方、ちゃんとできてる？

先日の眼科検診で、コンタクトレンズの外し方を見られた学校眼科医の丹羽先生から、目が傷つく扱い方をしていると指摘されました。再度、使い方を確認してください。 <https://www.seed.co.jp/hajimete/use.html>