

ほけんだよの



栃農高
保健室



今月の保健目標

歯を大切にしよう!



80歳になっても20本以上の歯が残るように今からできることをしよう!

6月はあじさいがきれいに咲く季節ですね。この時期は、急に暑くなったり、肌寒くなったりして体調を崩しやすくなります。早寝早起きやバランスの良い食事、質の良い睡眠など規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう!

暑熱順化について知ろう!

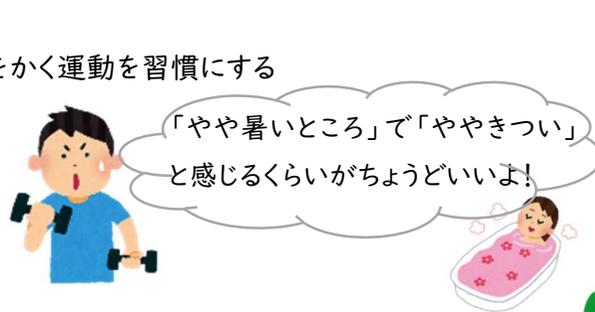
暑熱順化とは、熱を体の外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。暑熱順化が完了するまでに数日~2週間ほどかかると言われています。本格的に暑くなる前に暑熱順化をしよう!

🔴ポイント、「汗をかく練習」をすること!

体の中に熱が溜まりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の大切なポイントです!

＼日常生活に取り入れてみよう!／

- ◇ウォーキングやジョギングなど汗をかく運動を習慣にする
- ◇筋トレやストレッチをする
- ◇階段を使う、近い距離は歩く
- ◇シャワーだけでなく湯船につかる



🔴水分を必ず持ち歩こう

水や緑茶を持ってきている人が多いように感じます。実習や部活動がある日は、ミネラル入りの麦茶やスポーツドリンクを持参しましょう。

水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後

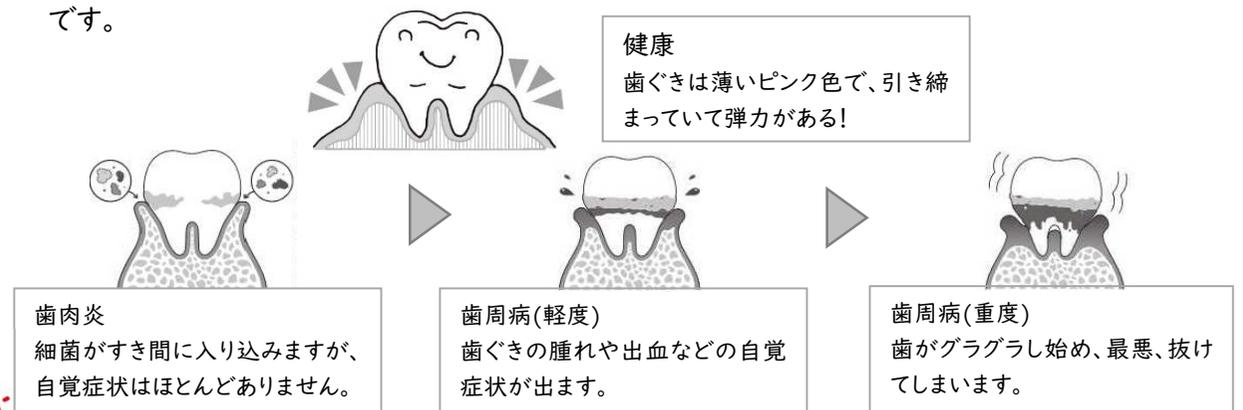


マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

歯を失う原因で最も多いのは、実はむし歯ではなく「歯周病」!

1. 歯周病って?

歯と歯ぐきの上に歯垢(細菌のかたまり)が溜まり、炎症を起こすことで、歯を支える歯ぐきや骨が壊されていく病気です。30歳以上の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。



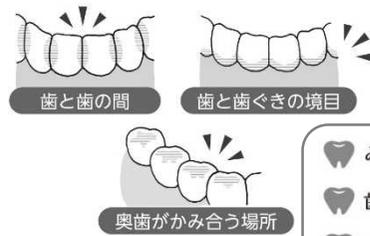
2. あなたの口は大丈夫? 歯周病チェックリストをやってみよう!

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯と歯の間に隙間がある
- 硬いものが噛みにくい
- 歯がぐらぐらする
- 歯みがきのときに出血する

※当てはまる項目が多い人は、歯周病の危険大! 一度歯医者で診てもらいましょう。



3. 予防しよう!



- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきぎみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる

定期的に歯医者で汚れを落とそう!

