

ほけんだより July

ごきげんよう!

令和2年7月14日
京都市立洛友中学校
保健室

うっとうしい毎日が続いていますが、梅雨が明けると、いよいよ暑さも本番になります。暑くて食欲が落ちたり、夜は寝苦しかったり、体調を崩しやすい季節、毎日の健康観察でも頭痛や腹痛など体調を崩し気味の人が増えているので、心配しています。冷房・除湿などうまく利用し快適に、健康に過ごせるようにしたいですね。



夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



暑いからと、シャワーだけで済ませている人へ
夏の疲れには「入浴」が
オススメですよ!

| | | |
|----------------|----------------|----------------|
| <p>♪ホカホカ〜♪</p> | <p>♪マッサージ♪</p> | <p>♪軽っ!♪</p> |
| 温熱効果 | 水圧効果 | 浮力効果 |
| 血行がよくなり疲労物質の除去 | 水圧でほどよいマッサージ効果 | 重力から解放されてリラックス |

布団に入る1〜2時間前に入浴すると寝つきがよくなると言われています。

しっかり睡眠



クーラーは快適な設定温度（暑くない・寒すぎない）やタイマーの時間設定を工夫しましょう。人によって快適な温度は違います。また睡眠時は直接、風が当たらないように（特にお腹はひやさないように）しましょう。

冷やし過ぎない



いろんなものを食べる



冷たいものや、口当たりのいいものばかりにならないように。旬のものをおいしく味わいたいですね。

感染症対策も引き続き
お願いします。

くち なか 口の中をみてみよう！

しんがた ころ な う い る す りゅうこう は けんしん えんき は しどう ちゅうし
新型コロナウイルスの流行のため、歯の検診が延期になり、歯みがき指導も中止になりました。

ちが せいかつ くち なか よご ば は
いつもと違う生活がつつくと、口の中も汚れがちになり、むし歯ができたり、歯ぐきがはれてきたりします。かがみで口の中をみて、自分でチェックしてみましょう！

は て あら おお くち は いっぽん
～歯みがきをして、きれいに手を洗ってから、大きな口をあけて、歯を一本ずつみていきましょう～

☐ は くろ あな あ
歯が黒くなったり、穴が開いているところはありませんか？

☐ は あか
歯ぐきが赤くなっていたり、はれたりしていませんか？

☐ いた
痛いところはありませんか？

☐ は
ぐらぐらしている歯はありませんか？

☐ まだぬけていない子どもの歯の下から、大人の歯がはえてきていませんか？

☐ は
歯ならびはどうですか？

☐ くち
口をあけたりとじたりすると、あごが痛かったり、音がしたりしませんか？



み いえ ひと きょうりよく
見えにくいところは家の人に協力してもらいましょう。

は いしゃ
気になることがあったら、歯医者さんに行ってみてもらいましょう。



あてはまることが無かった人も、今までどおり、しっかり歯みがきをして、口の中をきれいにしておきましょう。口の中をいつもきれいにしておくことは、むし歯の予防だけでなく、他の病気の予防にもなります。