

ほけんだより 6月

中宮中学校
保健室
2024/6/4

6月4日～10日は歯と口の健康週間



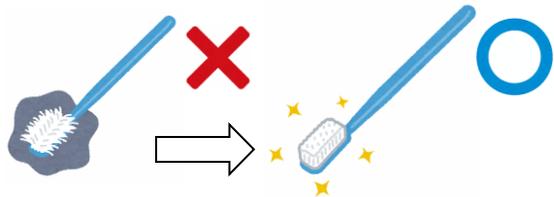
□ 食後、毎日歯を磨く

むし歯にならないためには1番大切なことです。
歯と歯の間、奥歯などもしっかり磨いてね



□ 定期的に歯医者に行く

歯ブラシではとれない汚れもあります
半年に1回は必ず病院で見てもらってね



□ 定期的に歯ブラシを交換する

ずっと同じ歯ブラシを使っていると汚れがとれにくくなったり、歯ブラシの菌が増えてしまいます。「1ヶ月に1度くらい」交換してね



□ 学校での歯科検診結果を確認する

検診結果、そのままかばんに入ってますか？
むし歯がある場合は必ず病院に行ってね
※むし歯(C)やむし歯になりそうな歯(CO)は絶対そのままにしないで!

噛む回数を増やすには？

- 汁物や水などで「流し込み食べ」をしない
- ゲームをしながらなど「ながら食べ」をしない
- 噛みごたえのあるものを積極的に食べる
- 食事を作るとき、食材を大きめに切る

「ひと口30回」を目標に、噛む回数を少しずつでも増やすことを意識しましょう。

【お知らせ】保健委員さんが熱中症対策のためのポスターを作ってくれています。手洗い場に貼っています。見つけたらしっかりみてね!



★今月の保健目標★ WBGTについて知ろう!

これなんだろう？
どこにある？

この測定器の
意味を知ろう!



暑さ指数
(WBGT)

気温

湿度

気温	暑さ指数(WBGT)	運動
35℃以上	31以上	運動は原則中止
31～35℃	28～31	【嚴重注意】激しい運動は中止
28～31℃	25～28	【警戒】積極的に休憩
24～28℃	21～25	【注意】積極的に水分補給
24℃未満	21未満	【ほぼ安全】こまめに水分補給

これは・・・『暑いときに体育や部活などの運動ができるかどうかを確かめる』機械です。

中宮中学校には職員玄関や体育館の入り口に設置しています。

これから暑い日が続きます。運動をする前には確認してみましょう。

また、しんどくなった時は絶対に無理しない!我慢しない!必ず友達や先生に伝えて下さい。