

# ほけんだより

6

June



令和5年6月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

梅雨の花と言えば、紫陽花（あじさい）を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea（ハイドレンジア）」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でも爽やかな気持ちになれると思います。

## 熱中症が増えます

身体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ？」そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

### ポイント

#### 熱中症予防の

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子や日傘を使う
- 軽い運動で暑さに慣れておく（暑熱順化）

油断せずしっかり対策しましょう。疲れた時や体調が悪い時は無理をしないことも大切です。



## お弁当

## 食中毒予防のポイント

お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う

冷ましてから詰める

盛り付けは使い捨てカップに

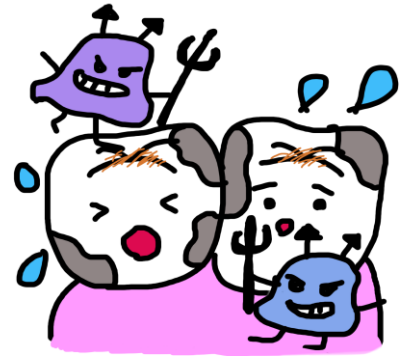
火を通さなくて良いおかずもできるだけ加熱

卵料理は半熟のところがなくなるまで加熱

生野菜や果物はよく洗い、水気を切ってから詰める

# 歯垢 (プラーク) って何??

「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢には色々な細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。ネバネバしていて、うがいただけでは取れないので、歯磨きで取りましょう。



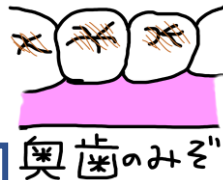
放っておくと、こんなことになるかも・・・

ミュータンス菌が糖분을エサに  
歯に穴を開け、むし歯になる

歯茎が腫れて歯周病になる。  
ひどくなると歯が抜けることも。



- 食事の後に歯磨きをしている
- 歯ブラシを持つときは「鉛筆持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、小刻みに動かしている
- 磨き残しやすい場所も磨けている



毎日チェックして、  
いつもきれいな  
歯でいよう

磨いた後は鏡でチェックしている

## 6月の保健行事予定



- 5日(月)～9日(金)  
内科・運動器検診(高校生)
- 29日(木)  
歯科検診(4月の検診欠席者対象・昼休み)

- 20日(火)  
空気・照度検査(HC棟)
- 23日(金)  
水質検査

