

保健だより 6月



日曜は定通体育大会本番！心と体の準備はできていますか？

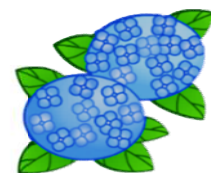
定通体育大会に向け、どの部活動も練習は本番さながらになっていることと思います。

それぞれ積み重ねてきた努力が当日すべて発揮できるように、万全の状態に参加しましょう。

そのために質の良い睡眠、バランスのとれた食事など、基本的で大切な生活習慣を崩さないようにしましょう！

また、きちんと準備運動をし、けがや故障の防止に努めるようにしましょう。

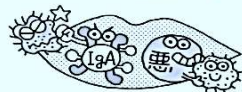
練習の成果が発揮できるように応援しています！



6月4日の虫歯予防デーから約1週間、歯と口の健康週間となっています。この機会にいつもよりちょっとだけていねいにみがくなど、オーラルケアに気をつけてみませんか？フロスを使うのもオススメです！



歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです

暑さに備えた体づくりをしよう



汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

熱中症対策として、暑さに慣れ、夏の暑さに耐えられるよう暑熱順化(しよねつじゆんか)トレーニングを始めましょう。

5月でも25℃以上の夏日

水分補給と適度な休憩を

6月の梅雨時と晴れ間

暑さに慣れた頃に梅雨で気温が下がると体は元に戻ってしまうが、晴れ間は温度、湿度ともに高いので要注意！

