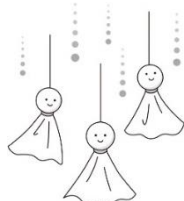


6月のほけんだより

令和5年6月26日
八幡小 保健室
No.3

じめじめとした暑い日が続き、夏の訪れを感じます。こんな暑い日には「はやくプールに入りたい」という児童の声があちこちで聞こえます。プール開きまで、あと1週間です。当日体調が悪くて入れない…といったことがないよう、元気に過ごしてくださいね。



その夏の過ごし方 大丈夫？



そのままだと…夏バテになってしまうかも

体がだるくなる 食欲がなくなる やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいもののとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



歯科検診の結果を上手に活用

歯を守るポイント？

「異常なし」だった人はその調子！	シ-オー CO	要観察歯	初期むし歯。ほうっておくとむし歯に進行する ※「CO要相談」の場合は、歯医者さんへ
「しかし！こんな記号が書いてあった人は注意が必要だ！」	シ-オー GO	軽度の歯肉炎	歯ぐきに軽い炎症がある。ほうっておくと歯肉炎が進行する
私は歯かせ。みんなは「歯科検診の結果のおしらせ」を確認したかな？	シ- C	要治療歯	むし歯。治療などのため歯科医受診が必要

でも大丈夫。毎日歯みがきだ！

「CO」や「GO」のうちならもとの健康な状態に戻る可能性があるんだ。そのために大切なのが…

歯みがきのコツ

- 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
- 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- 小刻みに動かして1〜2本ずつみがく

歯みがきをする時間

- ごはんやおやつを食べたあと
- 夜寝る前
- 朝起きてすぐ

寝ている間に増えてしまった細菌をうがいなどで流すだけでもOK

実は私も「CO」と言われたことがあるんだ…

毎日の歯みがきを続けたおかげで、私もほらこの通り。

「異常なし」だった人も「CO」と言われた人も、ていねいな歯みがきを習慣にして、自分の歯を大切にしよう！

約100年前のアメリカ

ある実業家の本当のお話

ある実業家の男性が、コックさんを5人も雇って、世界中の美味しいものを毎日食べていました。ほとんど動かずご馳走を食べ続けていると、ブクブクに太り体調がどんどん悪化。太り過ぎを理由に保険の加入も断られ、いろいろ試した健康法もどれも失敗でした。



でも、「本当におなかのすいたときに、

新鮮なものをシンプルに調理する」という工夫と一緒に「よくかんで食べる」を実践。数カ月後には体重が減り、体力は回復、筋肉もついてきたのです。

よくかむと、ゆっくり味わいながら食べることができ、食べる量も減るので健康的な体作りにつながったのです。

「ひとくち30回」が大切な理由を教えてくれる、本当にあったお話でした。

