



5月に保健室を利用した人の中で多かったのは、「頭痛」でした。天気か不安定になり、「頭が痛いです」と保健室を利用する人が多かったです。また、学校を欠席する人の中には「腹痛」の人もおり、気温が上がる時期は、**食中毒**にも注意が必要です。ジメジメした梅雨だからこそ身のまわりの清潔な生活を意識して、体調管理に努めてほしいです。



梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてね。

- カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- 頭(髪)を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- 温かいものを食べる(スープやお茶など)
- クエン酸を積極的に摂る(梅干し、お酢、レモンなど)

つけない

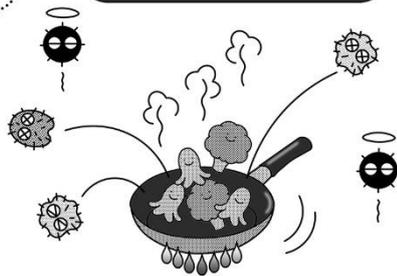


手も食器も清潔に。

夏のお弁当

食中毒に
気をつけよう

やっつける



加熱調理を。

増やさない



保冷剤のかわりに凍らせたゼリーでも♪

食べるまで保冷。

見えない



に注意!

残さない

菌、見えたらいいのにな...?



残り物は食べない。

意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは
毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、
体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで
体や髪の毛をしっかりと洗う

きれいなハンカチ・タオル 持ち歩いてる？

かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません！せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。

持っていない手。洗わないもん！
持っているけど、いつのだったけ...
ハンカチがこぼれの中だ...
自分のポケットに入れておけ

爪伸びすぎていませんか？

伸びすぎた爪は指先を守るどころか、逆に運動・作業の邪魔となり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたり...。手のひら側から見た時に、爪の先が見えないくらいがBESTの長さです。



歯周病は

“日本人が歯をなくす原因” 第1位

歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまるのが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯みがきで歯周病予防

歯周病を防ごう！歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう

45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように

毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき

- 歯垢がたまり、炎症が起り、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。
- すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。
- 歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう
▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者に診てもらってください。