

# ほけんだよい



愛知県立古知野高等学校  
(定時制)

この時季は1日の気温差が激しく、体調を崩す人も多いと思います。気温の変化に対応するために、普段から1枚、羽織れるものを用意しておくと良いでしょう。さらに、湿度が高く汗をかきやすくなります。湿度が高くなると熱中症にも注意が必要です。熱中症は屋外だけでなく屋内でも注意が必要です。

## 熱中症に注意！予防しよう！



日陰など涼しい  
場所で休憩する。

規則正しい生活  
を心掛ける。

こまめに水分補給  
をする。

首などを冷やして  
暑さ対策をする。

5月に歯科検診を行いました。

むし歯がある人は少なかったですが、歯の汚れ（歯垢）がついている人、歯肉炎で歯茎に炎症がみられる人が何人もいました。歯垢をそのままにしていると、むし歯につながったり、硬い「歯石」になったり、歯茎が弱ったりして、病院で治療が必要になります。毎日の丁寧な歯みがきをがんばりましょう。

学校歯科医 杉本先生より



は くち けんこうしゅうかん  
6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間 です



食後には、食べかすが残らない  
ように、すみずみまで丁寧に歯  
をみがきましょう。



定期的に歯医者さんへ行って、  
歯や歯茎の状態をチェックして  
もらいましょう。



甘いものは、時間を決めて  
食べましょう。テレビを見ながら  
ダラダラ食べたりしていると、  
むし歯になりやすくなります。



寝ている間にむし歯菌はよく  
働きます。寝る前には甘いものを  
食べないようにし、丁寧に歯みがき  
をしてから寝ましょう。



よく噛むことで歯が丈夫にな  
ります。早食いや肥満の防止に  
もなります。ひとくち30回を  
目標にしっかり噛んで食べま  
しょう。



カルシウムを多く含む食品を  
食べると歯が丈夫になります。  
給食は歯にいい食べ物がたくさん  
あります。献立表でチェックして  
みましょう。