

# ほけんだより



愛知県立古知野高等学校  
(定時制)

この時期は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和良好的しょう。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。

ねっちゅうしょう ちゅうい よぼう  
**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  
がっふっか がっとうか  
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。



牛乳・チーズ 小魚 小松菜

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。