

ほけんだより

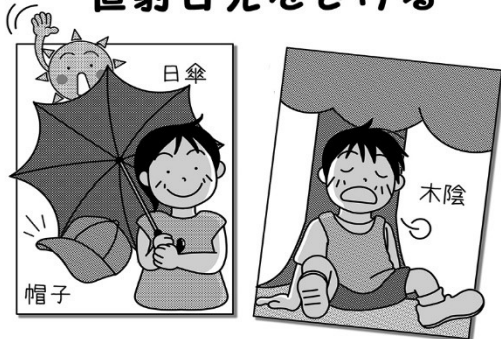


令和5年7月4日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

直射日光をさける



熱中症

こまめに

水分・塩分を補給する



激しい運動は暑さに慣れてから



に注意!

無理をしないで休む



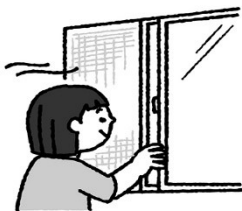
< 歯科検診の結果より >

6月に歯科検診を実施しました。その結果は、むし歯がある人もない人も全員配布しています。治療の必要なむし歯がある人は、早めに歯科医院にいて、治療をしてください。

全校生徒の約6割に歯垢が少しついていたり、歯肉炎の傾向があるという結果でした。歯垢は前歯についている人が目立ったようです。朝の歯みがきはバタバタしてゆっくりできないかもしれないので、夜の歯みがきでは、鏡を見ながら、少し時間をかけてみがいてみましょう。(特に歯と歯ぐきのさかい目をていねいに!)

寝苦しい夜に試してみよう /

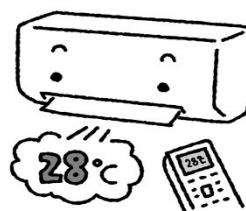
簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)