



おうちのひとよ
と読みましょう

ほけんだより 6 月

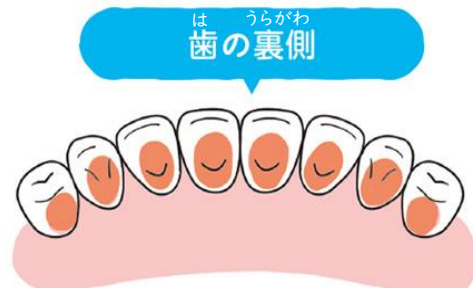
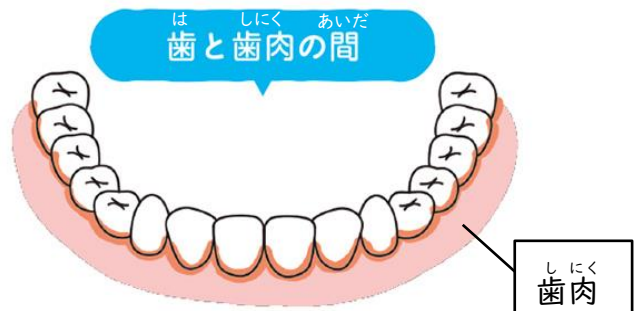
がつ
6 月の

ほけんもくひょう
保健目標

つ ゆ ど き けんこう き
梅雨時の健康に気をつけよう

ちゃんと歯みがきはできている？

がつよっか がつとおか 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。きちんと歯みがきしているつもりでも、
みがき残しがあるかもしれません。次の部分は、みがき残しが多いところです。特に気をつけて
ていねい
丁寧にみがきましょう。



は
歯みがきがしっかりできていないと、むし歯や歯肉炎になってしまいます。歯肉炎になると、
しにく あか
歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり血がでたりします。歯肉炎は、歯と歯の間や歯と歯肉の
さかいめ
さかい目などに歯こう（食べ物や栄養にして増える菌のこ）がたまることで起こります。

しにくえん
歯肉炎になった歯肉

し か けんしん びょういん じゆしん ほう けっか ひと
歯科検診で病院に受診した方がよいという結果だった人は

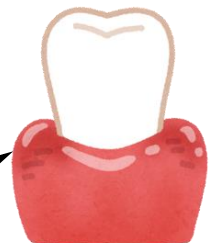
はや は いしや
早めに歯医者さんでみてもらいましょう。また、「歯肉炎になりかけて

いる」といわれた人はいつもより丁寧に歯をみがくようにしましょう。

きれいにみがき続けることで歯肉炎を改善することができます。

とく ひと
特になにもなかった人はこれからも丁寧にみがきましょう。

しにく
歯肉が
はれる



夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1~2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)。



基本はしっかり
汗をかくこと



毎日、少しずつでも
運動しよう



お風呂でしっかり
湯船につかり



汗をかいたら
こまめに水分補給

そのほかにも栄養バランスの良い食事をする、十分な睡眠時間をとるなど、規則正しい生活を送り、体の調子を整えておくことも大切です。

汗のひみつ

暑さに慣れるためには、うまく汗をかくことがポイントになります。では、どうして汗をかくことが大切なのでしょう。

汗は乾くときに体の熱を外ににがしてくれます。つまり、汗をかくことで、私のたちの体は体温が上がらずに調節しているのです。

しっかり汗をかけるようになると、体に熱がたまりにくくなり、暑い日でも元気にすごしやすくなります。

蒸し暑い中で
運動や作業をしていると、
体の中で熱が生まれる

汗をかいたり熱が外に
にがされたり、適切に
体温が調節されると...

体の外にうまく熱がでて、
いつもの状態になる

