

ほけんだより

令和3年 6月8日
 渋谷区立笹塚中学校
 校長 大友文敬
 養護教諭 加藤昌子

with コロナ・口腔ケアで感染予防



6月4日
 ↓
 6月10日



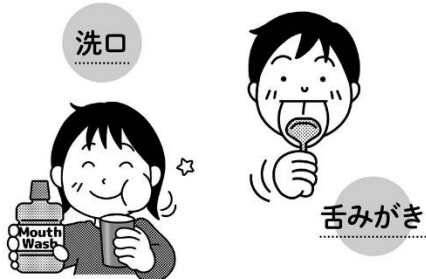
歯石除去

歯間掃除

歯と口の健康週間

プロケア

セルフケア



セルフケアへのアドバイス

もうすぐ夏本番

暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする



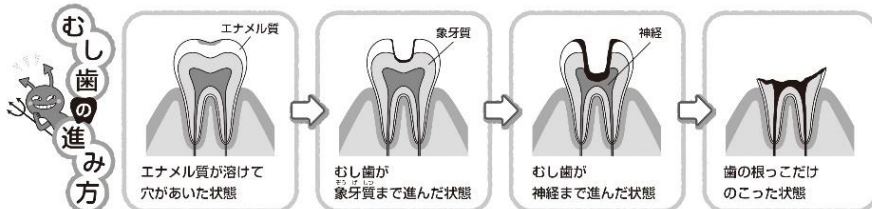
梅雨の合間に晴れることがありますね。急に熱くなった時は、体が慣れていないので熱中症になりやすいです。また、睡眠不足や朝食抜き、体調不良なども原因になります。日頃から体調を整えておこう。

マスク着用時の熱中症に注意して!

水筒を持っていくのを忘れないように!



のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行おう



歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく**歯周病**。なんと約80%の大人が掛っているとも言われています。毎日、しっかり歯をみがくこと+定期的に歯医者さんにチェックしてもらうこともお勧めします。