

ほけんだより 6

習志野高校 保健室

6月に入り、梅雨の季節になりました。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいますよね。一方で、雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。ケガや体調不良が多くなる6月こそ、落ち着いた生活を心がけましょう。生活リズムを見直すチャンスです。

知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増加しています。

悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。

そろそろ
熱中症に注意

梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数（WBGT）を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



暑熱順化

体を**暑さ**に慣らそう

● 外で少し汗が出るくらいの運動をする



● 湯船にゆっくりつかる



● 冷房の温度を下げすぎない



保健室からの
お知らせ

今月のテーマ：歯周病

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

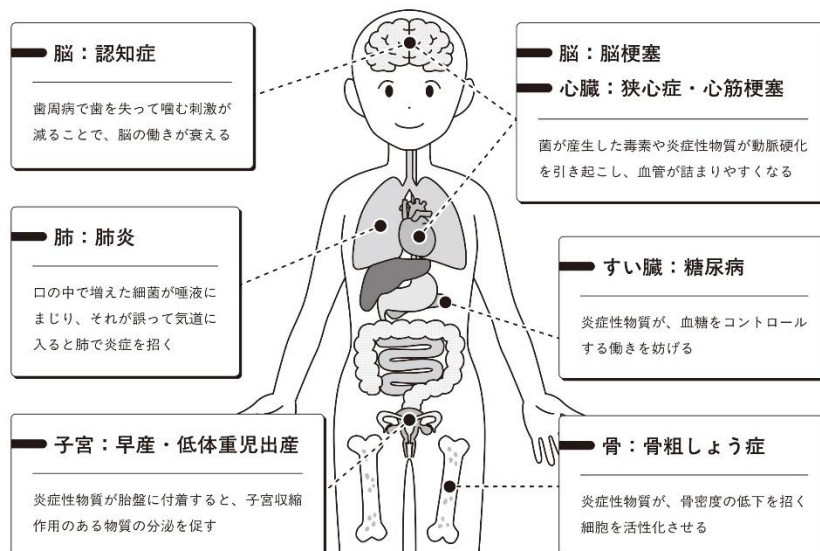


歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身に運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。

歯を守ることは全身を守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす**歯周病**

実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。



歯周病は
歯ぐきから広がり
全身をむしばむ

歯周病は
予防できる病気です

予防の基本は歯垢を
ためないこと。毎日の
セルフケアと歯科医院
での定期的な**プロケア**
を組み合わせることが
重要です！