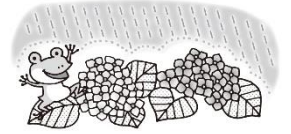


ほけんだより

川口工業高校定時制
保健室
令和5年6月

そろそろ関東も梅雨入りしそうです。梅雨が明けると本格的な暑さがやってきます。年々暑さが厳しくなっていますが、本格的な暑さが訪れる前のこの季節に、厳しい夏を乗り切れるからだづくりをしておきましょう。



□□良い汗がかけるからだづくりをして熱中症を防ぎましょう。□□

汗には良い汗（サラサラ）と悪い汗（ベタベタ）があります。

◆良い汗

- 小粒でサラサラ
- 乾きやすい
- 汗をかくとすっきりする
- 臭いがなく、しょっぱくない



◆悪い汗

- 粒が大きくベタベタ
- 乾きにくい
- 汗をかくとぐったりする
- 臭いがあり、しょっぱい

汗腺（皮膚にある汗を分泌する腺）を鍛えてサラサラした汗がかけられるようになると熱中症も防ぐことができます。
*汗腺の働きが弱まっているとベタベタした汗になります。

普段の生活の中で、こまめに汗をかく習慣をつけることで、汗腺を鍛えることができます。

①お風呂はシャワーで済ませずに湯船につかって汗をか



②運動をする。
軽めの運動から始めて、少しずつ運動強度を上げる。時間を長くする。



③クーラーの温度を下げすぎない。



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

歯磨きで歯周病を予防しよう

歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”
第1位

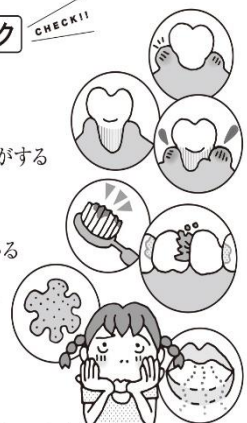


歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう