

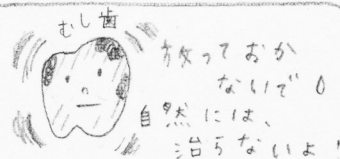
# ほけんだより 6月

平成25年6月 日

瀬戸市立南山中学校

保健室より

今週、1年生の歯科検診を最後に、健康診断の全ての検査が終わりました。検査の結果、治療のお勧めの用紙を受けとったあなた!!! 早目に病院で診てもらってくださいね。



のあいま

気温が急に高くなったら...

## 熱中症

に注意



熱中症の症状

頭痛・気持ちが悪い・吐き気がする  
めまい・意識障害  
けいれん・高体温 など

私たちの体は“暑さ”を感じると



汗をかいて

血液の流れる量を増やして

体温が上がりすぎないようにしています!



梅雨の時期は、体がまだ夏の暑さに慣れていないので体温を保つ体の仕組みが十分に働かないことがあります。そのため、熱中症になりやすく、重症化しやすいのです。

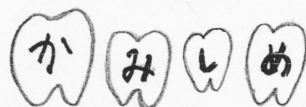
暑さ

に早く慣れるためにできることがあります

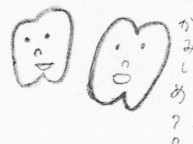
- 汗をかく運動を毎日続ける。
- 入浴はシャワーですませず、湯舟につかって、汗をかく。
- 水分をこまめにとる。



早寝・早起き・朝ごはん  
で、日々の体調管理も  
しつかりね



無意識に奥歯を強くかみしめていませんか?



- 緊張やストレスを感じている時
- うつむいた状態で長い時間、免カ強・作業をしている時
- 何かに集中している時

続けていると、こんな症状を起こすことがあります。

- 頭痛
- 肩こり
- あごの痛み
- 歯や歯肉の痛み



リラックスしている時、上下の歯は、0.5~2.5ミリくらいすき間があるとされています。ときどき意識して、力を緩めるようにするといいですね。