

# ～ほけんだより～

## 6月号

四天王寺大学実習生 森本晏菜

H. 27. 6. 2



武庫中学校の皆さんこんにちは！！

四天王寺大学3回生の森本晏菜(もりもと あんな)です★

養護教諭の実習としてお世話になるので、主に保健室にいます♪

6月1日～6月19日の3週間よろしくね(\*^\_^\*)

～profile～

- ・誕生日→7月4日
- ・将来の夢→保健室の先生
- ・好きな食べ物→辛い物、チーズ
- ・好きなマンガ→ワンピース

## 体育大会もあと少し！熱中症に気をつけて！

最近、急激に蒸し暑くなってきましたね。

6月4日には皆さんが楽しみにしている体育大会がありますね。また、部活動をしている(特に3年生)皆さんは、引退試合に向けて暑い環境の中、長時間練習にはげんでいることと思います。そんな中で怖いのは『熱中症』！最近ではニュースでもよく耳にする言葉かと思いますが、熱中症は最悪の場合死んでしまうこともあるので、ちょっとでも気分が悪くなったら無理をせず休けいをするのがとても大切ですよ！！

### ～水分をたっぷりとりよう～

水分が不足すると…



- ・筋肉のけいれん
- ・疲れがたまる
- ・体温が上がりすぎる



★水分補給はこまめに！のどが渇く前に水分補給をしよう！

## もうすぐ歯科検診！美しく、白い歯を！

体育大会が終わるとすぐ、歯科検診があります。皆さん、きちんと歯みがきをしていることと思います。しかし、ただ歯をみがくだけの『みがいている』と、ていねいに歯をみがく『みがけている』とは全然違います。皆さんも自身の歯みがきを見直して、美しく白い歯を手に入れましょう！

みがけている歯みがきへ



### ～歯みがきもたらす効果～

1. 歯肉炎を治すことができる！
2. 歯の表面についた虫歯菌を、取りのぞくことができる！
3. 歯周病の治療の1つが歯みがき！
4. 口臭を防ぐことができる！

歯みがきでは、自分に合った歯ブラシを使うことも大切ですよ！

歯ブラシは、やわらかめのものを使用し、強くみがきすぎないようにしよう！