

たんぽぽ

くもりや雨の時は肌寒くなることがあるのに、晴れると夏のような暑さ……
5・6月は朝晩の冷えと昼間の気温の差による体調不良や、暑さに慣れていない時の熱中症などに気を付けて過ごしたいものである。熱中症対策といえば「おすすめが運動後の牛乳。運動をした後に、たんぱく質と糖質を含む牛乳を飲むことで、血液量増加、体温調節の働きが活発、など期待できるであろう。」



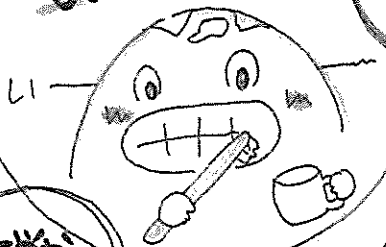
【6月の保健目標】 梅雨時期の衛生 * むし歯や歯肉炎の予防

身体は健康は口からはじまる☆

歯と口の健康週間6/4~10

セルフケア

食べたうみがく

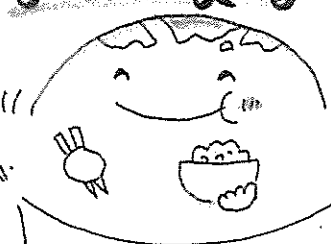


作戦1

むし歯
予防
大作戦

作戦2

よくかんで食べる



作戦4

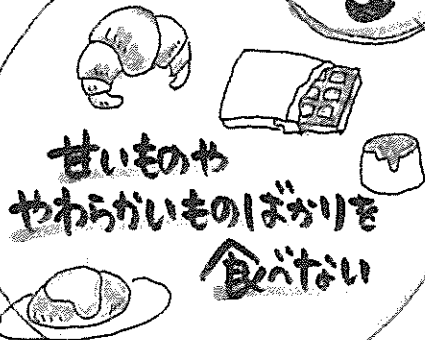
定期的に
歯医者さんに
チェックしてもらう



プロのケア

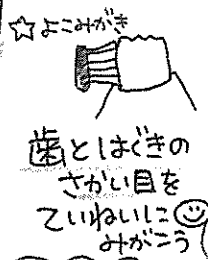
作戦3

甘いものや
やわらかいものばかりを
食べない



歯と口の健康は、
生きる力を支える源です。
むし歯や歯周病を予防して、
歯の寿命を延ばしましょう!

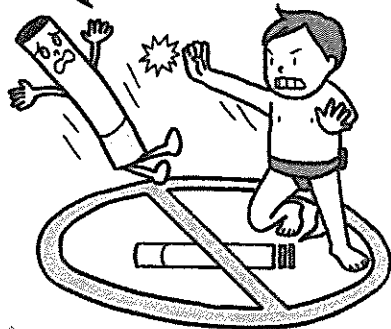
1本1本の歯を
意識しながら
ていねいに



たとみがき☆

5月31日

世界禁煙デー



タバコに含まれる有害な物質

- ニコチン** ... 血の流れを悪くし、胃や腸が荒れるもとになる
- タール** ... ガンのもとになるヤニ
- 一酸化炭素** ... 血液中の一酸化炭素の流れを悪くする

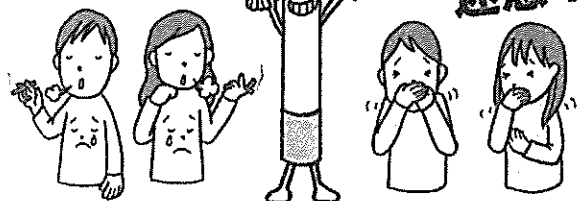
他にも、人体に害のある化学物質が約200種類含まれ、そのうちの約60種類は発がん性の物質です。

未成年者がタバコを吸ったり、アルコールを飲んだりしてはいけないことは、知っていますよね。
法律でも禁止されていますが、それは、成長期の子どもと比べ、とても大きな影響をあたえるからです。(脳の発達・身体の成長にも影響大)
タバコ・アルコールそして薬物は、大人や子どもからすすめられることがあっても断る勇気を持ちましょう。
自分の健康は自分で守るものです。

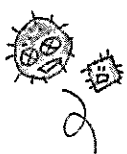
タバコは

自分にも

まわりの人にも
迷惑!



喫煙者が吸い込む煙(主流煙)よりも、タバコの先から出る煙(副流煙)のほうが、発がん性物質が多いため、まわりの人にも迷惑をかけます。



手首も忘れろ! 洗おう
びじみ水を流すとスッキリ♪

梅雨入り

もうすぐ

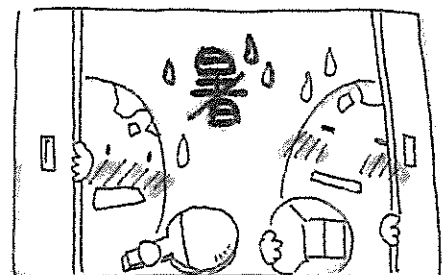
食中毒に要注意..

じまびきしないぞね



気を付けたこと

何年、中国地方は 6月7日頃から
梅雨入りするようです。蒸し暑くても足元は
冷える梅雨時期。十分に体調管理を!



熱中症対策、忘れずに

特に
1年生!!

廊下ガツルツル。走らないで

階段も注意!!

