

ほけんだより



播磨特別支援学校
保健室



「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいて来ました。十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



梅雨までもうすぐ！！雨の日は気をつけて！

雨の日は校内が
滑りやすくなっています！

上履きのかかと踏まない



廊下は走らない！

滑って転ばないようにしよう！



傘さし運転は禁止！

(道路交通法第71条、兵庫県
道路交通法施行細則第9条)



罰金
5万円以下

～元気な歯で歯っぴーな生活を～



6月4日から6月10日は歯と口の健康週間！

ていねいに
歯をみがこう

歯ブラシだけでは、歯垢の約6割しか取り除けません。

歯と歯のすき間には、デンタルフロスや歯間ブラシなどが活躍します。これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。セルフケアでできるものが様々あります。ぜひ、自分に合うものを見つけて、毎日の習慣にしましょう。

【歯のお手入れグッズ】

◎歯間ブラシ

小さなブラシなので、歯ブラシだけでは取れなかった、歯と歯のすき間にある歯垢をしっかりと取り除けます。



◎デンタルフロス

巻き糸状のタイプと柄がついているタイプがあります。糸状なので歯肉の少し中まで挿入でき、掃除できます。入れすぎは歯肉を傷つけてしまうので厳禁です。



熱中症に注意！！

特に注意が必要な時期は、
梅雨の晴れ間、梅雨明け、お盆明け
といわれています。気をつけよう！



雨の日だとじめじめしており、湿度が高くなります。

また、6月はまだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすくなります。

暑さに負けない体力づくりが大切です！！

水分・塩分を
こまめにとろう！



暑さに慣れるために
軽い運動をしよう！



マスクを
している人は
定期的に外そう



生活習慣を整えよう！
(食事・睡眠)



正しい姿勢でHappyに★

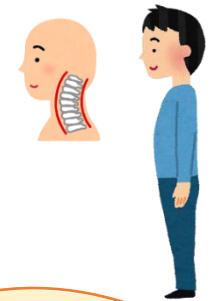
姿勢をよくすることは、身体にも心にも嬉しい影響があります。これらは全て、本来持っているはずの自分の身体力です。

姿勢を正して、自分の持っている機能を最大限に引き出し、健康な身体を手に入れて、happyに過ごしましょう。



A 体の不調を予防できる

正しい姿勢をとることで、バランスよく身体に負荷がかかり、またバランスよく筋肉を使うことにより、頭痛、腰痛、肩こり、膝の痛みなど身体の不調を予防することにつながります。



D 集中力アップ

背骨は神経の通り道です。背筋が伸びているときは「交感神経」が優位に働き、やる気や集中力が高まります。また、正しい姿勢は疲れにくいので、集中力が続きます。

B 疲れにくい

ストレッチをしたり、立ち歩くことも大事ですが、普段から正しい姿勢でいることで血流が良くなり、疲れにくい身体が作れるようになります。

E イライラしにくい

深い呼吸ができると、「副交感神経」によってリラックス状態となります。また、背骨の歪みを正せば自律神経も整いやすくなります。

C 運動能力アップ

目的動作を行うために効率の良い関節の動きがしやすくなり、瞬発力や持久力の能力が上がります。また、姿勢が良くバランスが取れた身体の方が、運動のパフォーマンスも上がります。