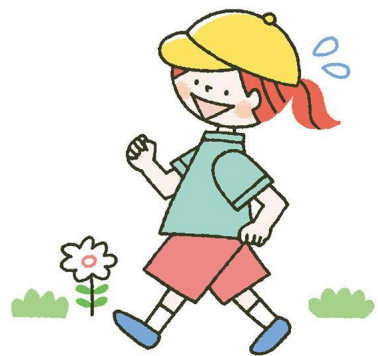


ほけんだより 6月

2025年6月1日 東海大学付属熊本星翔高等学校保健委員会
中間テストお疲れ様でした。
最近暑かったり寒くなったり、気温の変化が大きいですね。自分の体調を考えて、服装を選ぶようにしましょう。
また、梅雨に入るので傘を忘れないようにしましょう！

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

梅雨時の体調不良に注意しよう



頭痛
体のだるさ
食欲不振
気分の落ち込み
など

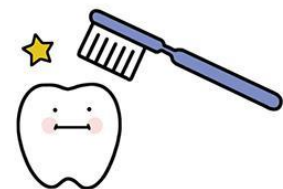
自律神経の乱れが原因のひとつです。
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して
自律神経のバランスを整えましょう。

歯ブラシが届かない
歯と歯の間は
“フロス”で！



ホルダー付きのものもあります
歯肉を傷つけないように注意して使いましょう！

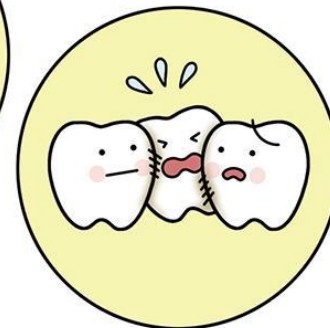
こんなところがみがきにくい！



利き手側



歯並びが
悪いところ



前歯の裏

