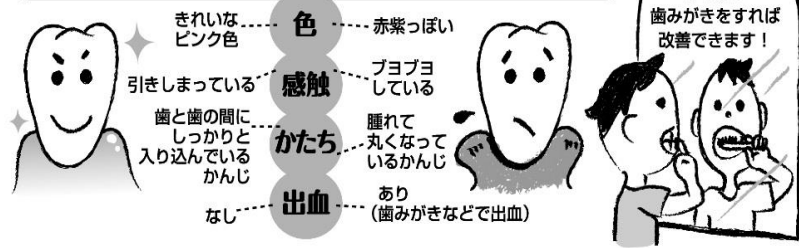


6/4～6/10は歯と口の健康週間！！

あなたの歯肉はどっち？



歯肉（歯ぐき）が赤くはれてきたり、出血したりするのは、歯についた歯垢（プラーク）が原因で起こります。自覚症状がないので、放っておくとだんだん悪化し、大きなトラブルを引き起こします。例えば、歯の骨がとけてぐらぐら

したり、最悪の場合には歯が抜け落ちたりします。歯科検診で「受診のお知らせ」の紙を受け取った人は、早めに歯医者へ行きましょう。

暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って？～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



ならし方 その① 汗をかく習慣をつけておく
こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



ならし方 その② 運動をする
まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさないようにしましょう。



これも大事！ 体力をつけておく
暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。

暑熱順化（しょねつじゅんか）で変わるのは汗のかき方！！ベタベタ汗は水分と一緒に塩分も体の外へ出てくるため、体内の塩分が足りなくなり熱中症にかかりやすくなります。暑熱順化をすると、塩分が少ないサラッとした良い汗がかけられるようになり、熱中症にかかりにくい強いからだになるのです。

昔は、夏に向けて気温がだんだんと上がっていくので、梅雨明け頃に自然と暑熱順化ができていました。しかし、空調設備も整い、体を動かす機会が減った現代では、意識的に暑熱順化に取り組む必要があるとされています。

【参考文献：花王科学研究会 ヘルスケアレポート】

6月 スクーリング予定表

通信番号 _____ 名前 _____

	1時間目 13:20～14:10	2時間目 14:20～15:10	3時間目 15:20～16:10	4時間目 16:20～17:10
3日（月）				
5日（水）				
7日（金）				
10日（月）				
12日（水）				
14日（金）				
17日（月）				
19日（水）				
21日（金）				
24日（月）				
26日（水）				

※G20 サミット開催に伴い、6月27日（木）～6月30日（日）はスクーリングはありません。

★フリースペース★