



## 梅雨の時期の過ごし方

無我夢中で走り抜けていった1学期も、気がつけば残り約1か月。それぞれの毎日を過ごしていく中で、疲れが無意識のうちにたまっていませんか？気候も変わりやすいこの時期は、心と体がいつもより密接につながっているように感じます。

**相談してね**

心までジメジメしていませんか？  
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

**清潔**

汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で  
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

# 梅雨時の健康生活

**感染症予防**

ハンカチ・タオルの貸し借り！？  
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

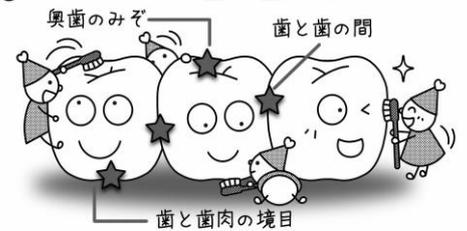
**事故防止**

滑りやすくなっている足元に注意！  
前方をよく確認して歩きましょう？

## 歯の健康について

6月4日～10日は「歯の衛生週間」でした。小中学生のころは、染めだしなどをして、歯磨き指導がありませんでしたか？高校生になると、なかなか歯の指導だけを行うことが少なくなります。歯磨きはエチケットや美容のためにすることも増えますが、「口腔内の清潔」は、実は、体の機能を支える大切な健康習慣です。歯は一生使うもの。10代の今から、ケアを意識していきましょう。

## 歯みがき、ゴゴに集中！



歯ぐきの状態は、いかがですか？土台は何でも大切です。

ブラッシングは優しく。歯ブラシの毛先も開いてしまうので。

1日1回は丁寧な歯磨きを。就寝前が時間があるかな？

## 「暑熱順化(しょねつじゅんか)」って聞いたことありますか？

<b>暑熱順化できていない時</b>	<b>暑熱順化できている時</b>
汗の量少 熱放散しにくい 熱中症になりやすい状態	汗の量多 熱放散しやすい 熱中症になりにくい状態

日本気象協会「熱中症ゼロへ」の情報をもとに作成

暑熱順化とは、徐々に体を暑さに慣れるようにすること。本格的な暑さが始まるまでに、体を慣らしておくことで【熱中症の予防】につながります。無理のない範囲で、体づくりを意識してみましょう。

この前、テレビで見た「タルトタタン」というケーキが美味しそうで、娘と今年の誕生日ケーキはこれにするか！ということになりました。タルトタタンは失敗から生まれたケーキなんですって。初めて作るので、失敗ケーキの失敗…の心配をしております。チャレンジ！

