

手賀中学校
保健室
R7. 6月

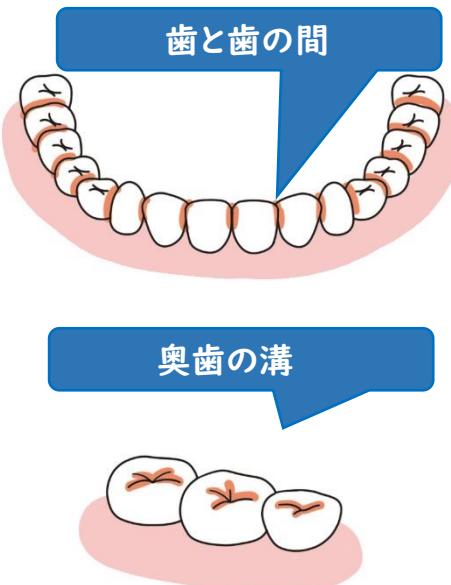
6/4~10は

歯と口の健康週間

先日、歯科検診が実施されました。秀和会クリニックの力武先生が、ひとりひとり丁寧に歯を診てくださり、手鏡を用いて今の歯の状態を見ながら、今後気を付けた方がよい歯磨きポイントも教えてくださいましたね。

今年度はなにかしら所見があり、用紙をもらった人がほとんどでした。これ以上悪化しないように丁寧な歯磨きを心がけましょう！保健室前の廊下に歯磨きの際、注意する点やデンタルフロスの活用について掲示を貼りましたので、参考にしてください。

歯磨きで注意したいポイント



健康診断結果について

6月5日現在、予定されていた健康診断(尿検査2次予備を除く)が終了しました。終了した検査において所見があった生徒についてはすでに結果のお知らせを配付しています。結果について、気になる点がありましたら、保健室までお問い合わせください。

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩がこる、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気を付けて、この時期を乗り越えましょう。



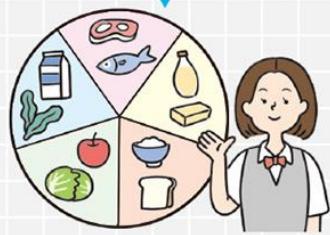
起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める

