



今日から早くも6月がスタートしました。今年も梅雨の季節がやってきましたね。梅雨の季節は蒸し暑く、心身ともにバランスを崩す人が多い時期でもあります。また、本格的に熱中症にも気をつけなければならない季節です。こまめに水分補給をしてください。

また6月は、総体や修学旅行、遠足、HR間交流会などのイベントがたくさんあります。蒸し暑さに負けず、元気に行事に参加できるように、食事・睡眠・適度な運動を心がけ、自分でしっかりと体調管理ができるようにしましょう。



## 6月 健康診断日程

検診日	検診項目	対象者
6/5(火)	尿検査③	未提出者
6/6(水)	耳鼻科検診	1年生①
6/7(木)	歯科検診	全学年
6/8(金)	耳鼻科検診	1年生②
6/11(月)	耳鼻科検診	1年生③, 2・3年生 希望者

## いつものクセが原因 脊柱側湾

人の腕には利き手があり、動作をするときは利き手側ばかりに力が入ります。その結果、背骨が利き手側にゆがむ「脊柱側湾」も起こります。

### こんなクセに注意しよう!

下のような動作をいつも利き手側でおこなっていませんか!?  
右利きの人を例に挙げてみました。

●足を組んですわる



●横座り



●横にひねった姿勢



●横になってテレビをみる



## 梅雨の季節に増える危険な“カビ”

じめじめと湿気の多いこの季節は、カビが最も繁殖しやすい季節でもあります。カビが原因となる病気もあるので気をつけましょう。

### カビが引き起こす主な疾患

気管支喘息



アトピー性皮膚炎



鼻炎



結膜炎



### 生活上の注意



天気の良い日は換気する



ぬれた革靴や制服はすぐに乾かす



窓の結露はまめにふき取り掃除する

# 6月4日～6月10日は歯の衛生週間！

◇むし歯は生活習慣病◇

## 歯みがきだけじゃふせげない！

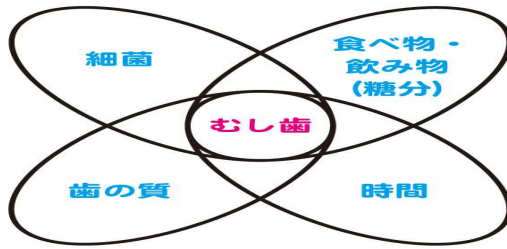
むし歯は「細菌」「食べ物・飲み物（糖分）」「歯の質」「時間」の4つが原因となって起こります。この内1つでも当てはまるとむし歯になるので、歯をみがくだけでは不十分なのです。



歯みがきをして細菌のすみかになる歯垢は、確実に取り除こう。



砂糖の多い食べ物や飲み物はむし歯菌の大好物。とりすぎないように注意しよう。



フッ素入りの歯みがき剤などを利用すると、歯の質を強くすることができますよ。歯医者さんではフッ素を塗ってもらえるよ。

食べ物が歯についている時間が長いほど、むし歯になりやすくなります。だらだら食い、だらだら飲みをせず、食べたらすぐ歯みがきしよう。



### Global Health

### ～非感染性疾患（生活習慣病）②～

#### \*WHOによる予防への取り組み\*

2013年5月、世界保健機関（WHO）は、非感染性疾患（NCD）に対する目標と指標を含む国際的な枠組みを策定した。代表的なNCD（循環器疾患、がん、糖尿病、慢性呼吸器疾患）と行動リスク要因（喫煙、過度の飲酒、塩分過多など不摂生な食生活、運動不足、肥満、高血圧など）についての9項目の目標を定め、2025年までにNCDによる死亡を減らす対策に世界的に取り組むよう提言している。

近々では、増加の一途をたどる糖尿病、またその要因となり若年層から増加している肥満の予防対策として、糖分を多く含む飲料に課税するよう加盟国、地域に呼びかけている。課税により商品価格を引き上げることで消費量を抑える効果があるとし、アルコールやたばこに加え、健康に悪影響を与えると考えられる商品への課税が世界各地で進んでいる。

### 食育 No.2 ～むし歯を防ぐ食生活で8020!～



#### むし歯を防ぐ食生活で8020!



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない



よくかんで食べる



食事の後はしっかり歯みがきをする

