



梅雨の季節がやってきました。中間テスト、校外学習などの行事が終わりジメジメした気候も重なって疲れを感じる頃です。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事を心がけ、体の調子を保つようにしましょう。

そして、雨にぬれて体調を崩してしまうことがないように気をつけましょう。

持ってる? タオル 替への靴下 ビニール袋

梅雨を快適に過ごす アイテム3選

雨でぬれたときや汗を拭くときに大活躍。

雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。

ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。

◎熱中症は、急に暑くなった時や、運動をしているときにおこりやすくまた、朝食を食べていなかったり、寝不足だったり、体調が悪いときにもおこります!



こんなときに注意

- ・気温や湿度が高いとき
- ・室温が高いとき
- ・水分をとっていないとき
- ・風通しが悪いとき

熱中症にならないために大事なこと

- ・暑い時や湿度の高い時には無理をしない
- ・運動はなるべく涼しい時間帯にする
- ・風通しのいい日陰でこまめに休憩をとる
- ・帽子や日傘で直射日光をさける

熱中症かな?と思ったときは…

- ・風通しのいい場所(日陰、建物の中など)で休憩する
- ・首やわきの下、足のつけ根などの太い血管があるところを氷で冷やす
- ・経口補水液やスポーツドリンクなどを飲む

セルフケア+プロケア

自分の歯と一生一緒

アメリカでは、歯の治療費がかなり高額なため、歯科治療に対する予防意識が高い傾向にあります。日本は、保険制度があり歯科医院を受診しやすい環境ですが、虫歯になってからの治療となると時間もお金も費やすこととなります。私達も予防意識を高め、歯を大事にする習慣を作りましょう。

健康とキレイを作るにはまず身の回りの清潔から

清潔スタイルでいこう

手洗い・ハンカチ

手には知らず知らずの間に雑菌が付着

- ・指先、指の間、手のひらのしわ、手首も念入りに
- ・清潔なハンカチはマストアイテム
- NG→ハンカチを持ち歩いていない
- 何日も同じハンカチを使っている
- 洗った手で髪をセットする



前髪

前髪が長いと

- ・毛先で目の表面を傷つけたり、菌が入りやすくなる
- ・無意識に髪の毛にピントを合わせて目が疲れてしまう
- ・表情が見えにくいと暗くて近寄りがたい印象に
- ・目にかからない長さがO



歯みがき

健康な歯と歯ぐきで

笑顔をもっとステキに

- ・歯みがきのベストタイミング →朝起きた時、食後、寝る前
- ・眠っている間は唾液が減って殺菌作用が弱まり、菌が増えやすくなるため、寝る前には特に念入りに



つめ

つめが伸びていると

- ・つめと皮ふの間に汚れが溜まり、菌が増えやすい状態に
- ・つめが折れたり、はがれたり、引っ掻いたりしてケガの原因に

下着

キレイ&気持ちいいを合言葉に清潔スタイルを!

- ・下着は汗をかいたらこまめに着替えると清潔UP
- ・服が汚れたりほつれたりしていませんか
- ・サイズは合っていますか
- ・季節やTPOに合っていますか



お風呂

意外と見落とししてませんか

- ・石けんは泡立てネットなどでしっかり泡立てると洗浄力が高まる
- ・耳の後ろ、足の指の間の洗い残し
- ・シャンプーのすすぎ残しにも注意
- ・すすぎ残しは肌荒れの原因にもなるので、しっかり洗い流す