

ほけん だより 6月

愛知県立内海高等学校
令和3年 6月号

6月は歯科検診があります！！

〈日程〉

6月15日(火) 5限 1-2A, 1-2B, 3年生

6月17日(木) 5限 1-1A, 1-1B, 2年生

〈持ち物〉

歯ブラシ

昼ご飯の後の検診なので必ず昼放課のうちに歯みがきを済ませておいてくださいね。



今のうちにしっかりと正しい歯みがきをしておくと治療勧告書も出ずに歯医者に行く手間も省けますよ☆

少しずつ暑さに慣れていきましょう

みなさんは「暑熱順化」という言葉を聞いたことがありますか？簡単に説明すると「夏の暑さに耐えられる体になること」を言います。冷房のある環境が常にあたり運動をあまりしないという人は今のうちから順化するための対策を積極的に行うことが必要になります。

～手軽にできる暑熱順化の方法～

1. 半身浴で汗をかく
2. ウォーキングで汗をかく
3. 自転車に乗って汗をかく

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態