

7号

あおぞら



7月に入り、気温がぐんと高くなり、蒸し暑い日が続くようになってきました。夏バテ気味になっている人はいませんか？夏バテ対策の基本は、睡眠・食事をしっかりとることです。自分の生活習慣を見直し、暑さに強い体を作っていきましょう。

その 不足 熱中症の危険あり!

熱中症を予防しよう

「水分不足・睡眠不足・運動不足」の人はいませんか？熱中症のリスクが高くなってしまいます。

しっかりと睡眠をとり、体を動かして、水分補給をこまめに行い、熱中症を予防しましょう。

水分不足

汗をかき分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れて、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

熱中症の症状

軽症 → 重症

立ちくらみ・めまい、足がつる など
頭痛、吐き気・嘔吐、だるさ など
たおれる、意識がなくなる、体のけいれん、汗がかけない など

熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など、涼しい場所へ

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

経口補水液などで水分補給

軽傷では、体の表面(首やわきの下など太い血管の通る場所)を冷やしたり、水分や塩分をとったりして、涼しい場所での休憩が必要です。重症となると医療機関への受診が必要となってきます。

こんなときは救急車!

自分で水が飲めない、受け答えがおかしい

悪化すると命にかかわることも、すぐに対処しましょう。



歯みがき強化週間1回目の結果(6/2(月)~6/6(金))



歯みがき強化週間第1回目を実施しました。給食後に歯みがきができた人の数を数えてみんなで歯みがきを習慣化しよう!という保健委員会主体のキャンペーンです。

★1週間を通して、半数以上の人、給食後に歯みがきを実施出来たクラスは全体の2/3でした。12クラス中8クラスが表彰されました!



※次回、2回目は11月頃、3回目は1月頃に実施予定です。

(「1週間、クラスの8割以上の人、毎日給食後に歯みがきができる」を目標にしていきましょう!)

時々、「学校に歯みがき粉を持ってきていいのですか?歯ブラシは…?」と聞かれることがあります。

ぜひ、どんどん持ってきて強化週間以外も皆さん歯みがきをしましょう!

「食べたらみがくが習慣になるといいですね!」



●歯みがきが習慣化するとどんな良いことがあるでしょうか?

○むし歯と歯周病の予防

定期的な歯みがきを行うことで、細菌の増殖を減らしむし歯や歯周病を予防します。

歯磨きをしないことが続くと、細菌の繁殖が進み、歯垢(プラーク)が形成されやすくなります。普段から口の中には約1000億以上の細菌が存在していますが、1日歯磨きを怠るだけで、その数は6000億を超えと言われています。この急激な増殖は、以下のようなトラブルを引き起こす原因となります。

○全身の健康への影響

口腔の健康は全身の健康と密接に関連しており、心臓病や糖尿病などのリスクを減らします。

○清潔感と自信の向上

清潔な口腔環境は、自信を高め、社会的な交流を快適にします。

★7月の保健行事★

歯ブラシ・手鏡・コップ(折りたたみでない物)

忘れずに!

10日(木)1年生 歯科保健指導 各クラス1時間 埼玉県歯科衛生士会 歯科衛生士4名