

衣替えの季節になり、日中は蒸し暑い日が多くなりました。これからの時期は、暑さや疲労で体調を崩す人や、集中力がなくなってけがをしてしまう人が多くなります。今まで以上に健康管理に留意して、けがや病気を予防しましょう。

## 今の時期の健康管理の留意点

- ☆ 自分で上手に衣服の調節をする。
- ☆ 汗の始末をきちんとする。(汗拭きタオルを持ってきましょう。)
- ☆ こまめに水分をとる。(水筒は忘れずに持ってきましょう。)
- ☆ 食中毒に注意する。(特に梅雨期は食品が傷みやすいので注意しましょう。)
- ☆ 夜更かしをしないで十分に睡眠をとる。(寝不足は健康の大敵です。)
- ☆ 3度の食事をしっかり食べる。(栄養のバランスを考えて食べましょう。)



## 歯科検診の結果を通知しました。



5月15日に歯科検診がありました。全体的に、歯垢が付着している人と歯肉炎になっている人が多く見られました。歯科検診の結果については、皆さんに「自分の口の中の状態」を知ってほしいので、一人ひとりにむし歯になっている歯はどこか、歯肉の状態はどうかなどを説明しながら、アドバイスをして渡しました。歯肉炎の予防もむし歯予防と同じく、「プラーク(歯垢)コントロール」です。正しい丁寧な歯みがきを心掛けて、自分の口の中をきれいに保ちましょう。

## 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

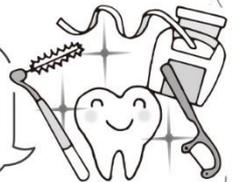
でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入られ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



歯科検診(5月15日)を受けられなかった人にお知らせします。  
6月12日(水)の放課後に、南郷歯科診療所へ行って検診を受けます。帰りの会が終わったら、昇降口に集合してください。



# 熱中症予防のカギは生活習慣にあり！

6月に入り、蒸し暑い日が多くなっています。生徒の皆さんは、学校ではマスクを付けて生活している人が多いのですが、これからの季節は熱中症が心配です。暑いときはマスクを外したり水分をこまめに摂ったりして、熱中症を予防しましょう。また、寝不足の状態は熱中症になりやすいので、睡眠時間も十分にとりましょう。体調が悪いときは、早めに近くにいる先生に声をかけてくださいね。

## 熱中症と生活習慣の関係

私たちの体は、動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度位に保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつけなくなり、体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで、「無理な運動」となり熱中症になりやすくなってしまいます。

## 熱中症を予納する生活習慣とは・・・

### 睡眠をしっかり取る。



睡眠時間が短いと疲労がたまっている、体温調節機能が弱まって、少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

### 入浴や軽い運動で汗を流す。



冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出たときに体温調節や発汗がうまくできません。



お風呂はシャワーで済ませずに、湯船に浸って汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

### のどが渇く前に水分補給をする。

のどが渇いているときは、必要な水分が不足している脱水状態に。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱が運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決めて、のどが渇く前にこまめな水分補給をしましょう。

### 栄養バランスの良い食事をする。

そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足になります。



米・肉・野菜・卵など栄養バランスの良い食事をしましょう。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。