

ほけんの時間

夏休み号



保健室から、夏休みを迎える皆さんへお知らせです。

強い日差しとともに、いよいよ夏本番がやってきました。夏休みは、普段できないことに挑戦できる楽しい時間ですが、気温の高い日が続くため、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に楽しく過ごすために、健康に気をつけた生活を心がけましょう。

歯科健診を実施しました。

先日、歯科健診を実施しました。歯科健診では、虫歯の有無だけではなく、歯茎の状態や歯並び、かみ合わせなども確認しています。検診結果で受診をすすめられた人は、症状がなくても早めに歯科医院を受診しましょう。夏休みは治療を受けるいい機会です。

新学期を健康な歯で迎えられるよう、夏休み中に治療を済ませておきましょう。

★三択クイズ

(答えはこのページの右下にあります)



① むし歯の原因になるバイ菌が好きなのは？

- A. 水
- B. 砂糖
- C. 野菜



② むし歯予防に役立つものは？

- A. フッ素
- B. 塩
- C. こしょう



③ 大人の歯は全部で何本？

- A. 20本
- B. 28～32本
- C. 40本

★あなたはどのタイプ？

- ☐ 毎日朝と夜に歯を磨いている
- ☐ 歯ブラシを1か月で交換している
- ☐ よく噛んで食べている
- ☐ 甘い飲み物をだらだら飲まない
- ☐ 歯医者さんで定期健診を受けている

3つ以上チェックできたあなたは、「お口健康名人」です！

★三択クイズの答え

①B. 砂糖 ②A. フッ素 ③B. 28～32本

歯科健診では、むし歯や歯肉の状態だけでなく、歯みがきが上手にできているか、歯並びやかみ合わせなど、口内の健康を守るための大切なサインも見ることができます。健診で「異常なし」だった人も、毎日の歯みがきや食生活がとても大切です。

また、治療や受診をすすめるお知らせを受け取った人は、そのままにせず早めに歯科医院を受診しましょう。早めに治療を始めることで、歯への負担を少なくすることができます。

近年、日本の夏はこれまでの常識が通用しないほどの厳しい暑さが続いています。

「自分は体力があるから大丈夫」と我慢するのではなく、「今年はいつも以上に危ない」という認識をもって、日頃からの行動を変えていきましょう。

～熱中症予防のポイント～

1. 「のどが渇く前」に飲む！

のどが渇いたと感じた時点で、体は既に水分不足です。

こまめに少しずつ飲むのがコツ。

おすすめ：水だけではなく、汗で失われる塩分も一緒にとれるスポーツドリンクがベスト。



2. 「寝不足」と「朝ごはん抜き」はNG！

疲労や睡眠不足は、熱中症の最大の敵。

しっかり食べて、しっかり眠る規則正しい生活が、暑さに負けない体を作ります。



3. 服装と直射日光の対策

屋外では帽子をかぶり、直射日光を避けましょう。

室内でも油断は禁物。適度な冷房と、通気性の良い服装を心がけて。



もし友達や周りの人が熱中症になったら、すぐに「涼しい場所」へ移動させ、服をゆるめて体を冷やし、水分・塩分を補給させてください。

自力で水が飲めない、意識がおかしい場合は迷わず先生や救急車を呼んでください！

みなさんは、エアコンを正しく使うことができますか？
私はつつい温度を下げすぎてしまい、風邪をひいてしまいます、、
エアコンを正しく使い、快適・健康・節約を心がけましょう！

設定温度は28度を目安に

外との温度差が7度以内が体に優しいと言われています。



28度

風向き・風量を調節

こまめに換気も

風は上向きに設定すると快適に過ごせます。

換気は1～2時間に1回を行います。



フィルターの掃除をしよう

フィルターにほこりがたまると、冷えが悪くなり電気代も上がってしまいます。

2週間に1回を目安に掃除を行いましょう。



プラスワンポイント！

扇風機やサーキュレーターを併用すると、冷たい空気が部屋全体に行き渡り、より快適になります。