



「^{あつ}むし暑い」から
「^{あつ}暑い!」へ...

「^{なつ}夏はもうすぐ」



梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気がつづきやすい6月。気温も湿度も高めで、じっとり、ジメジメとむし暑さを感じる事が多いですね。晴れていなくても湿度が高かったり、風とおしがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。

しかし、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。その日・そのときに合わせて、半そでの上から長そでのうすいシャツを着るなど、体調をくずさないためのくふうを心がけましょう。



また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がったときも、熱中症が起こりやすくなります。「こまめに水分をとる」、「ぼうしをかぶる」などの対策を忘れないようにしましょう。もちろん、十分なすいみんや栄養のバランスのとれた食事もおかせません。夏の暑さにいまからそなえましょう!

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

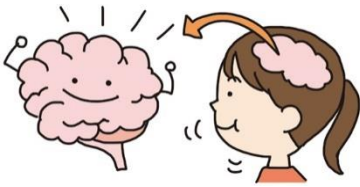
もくひょう
くち30かい
「ひと口30回」!

よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、以下のようなだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもととのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

痛くなくても歯医者さんへ ～定期検診のススメ～

5/11（木）に定期健康診断の歯科検診が終わりました。学校歯科医である、星歯科医院の渡邊聖子先生からは、「6才臼歯のむし歯と歯肉炎が多数、見受けられました。」とコメントをいただきました。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定義を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とはいえ、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。



そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は、“一生もの”です。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。

6月の健康診断の日程について

日付	検診内容	時間	対象者	備考
20日(火)	耳鼻科検診	13:30～	全学年	前日に耳そうじをしてください。髪が耳にかかる人は、結ぶかピンでとめてください。