

昔 虫歯予防デー

6月4日を「むし歯予防デー」としていましたが、今は6月4日～10日を「歯と口の健康週間」とされています。それって、何がどう変わったの？と思う人もいるはずですが、むし歯だけでなく、口の中全体の健康に目を向け、年をとると健康に過ごせる体を作ろうという週間なのです。



今年は歯科検診の実施が遅れています。夏休みまでには実施をと日程を調整してありますが、気になることがあれば、早目に歯科を受診しておいてください。

今 歯と口の健康週間

1 歯ブラシ選び
小さい歯ブラシを選ぼう

2 歯みがき粉のつけ方
毛先がひろがっていたら、毛先が広がらないうらひの力がベスト

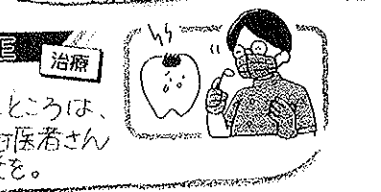
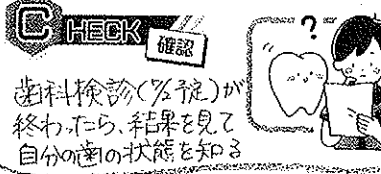
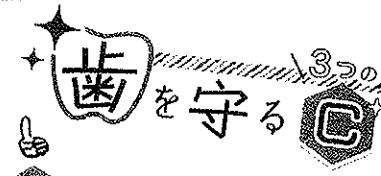
3 歯ブラシの持ち方
えんぴつを持つように軽く

4 毛先の当て方
歯の面にまっすぐあてます

5 動かし方
力を入れずにこちょこちょと細かく

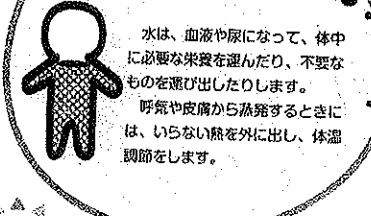
6 みがく時には
1本1本ていねいに

7 みがき終わったら
ツルツルになったか舌で確かめよう



STOP 熱中症 TRY 水分補給

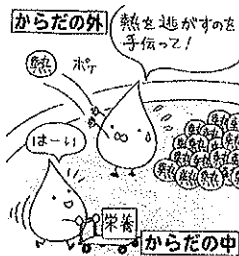
水は体の中で何をしている？



水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。呼吸や皮膚から発熱するときには、いらない熱を外に出し、体温調節をします。

暑くなると...

熱を逃がすために体の表面にたくさんの血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送るに、老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで、水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。



脱水は熱中症の始まり

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろいろな症状がでできます。これが熱中症です。



熱中症

- おこりやすい日
- ※ 気温が高い
 - ※ 湿度が高い
 - ※ 風が弱い
- おこりやすい人
- ※ 暑さに慣れていない人
 - ※ 体力のない人
 - ※ 体調の悪い人
 - ※ 睡眠不足の人

Q. 何を飲めばいい？

- A. 普段は、水やお茶でOK!
甘い飲み物は、糖分の取り過ぎに...
- A. スポーツ中は塩分も補給!
汗で水分と一緒に塩分も失われます。スポーツ中や経口補水液などがいいですよ。

正しい水分補給を考えよう

水と体のQ&A

Q. いったいどれくらい？

- A. のどが渇く前にこまめに!
「のどが渇いた」と感じたら、もう遅い！すでに水分が足りなくなっています。



「温熱順化」という言葉を聞いたことがありますか？これは、からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを言います。学校が再開して1ヶ月、これまで涼しかった日から梅雨前のムシ暑くジジメした日へと変わっていきます。毎日、軽くからだを動かし、汗をかく習慣をのけること、暑いからとすぐにエアコンに頼らず、高めの温度設定から始めて暑さに慣れていきましょう。部活動も始まりましたが、テスト週間に入り、からだを動かす時間も減ってしまいます。勉強も大切ですが、暑さに慣れておくことも大切です。学校でもエアコンを稼働させていきますが、感染症対策のため窓や出入口を開けた状態にします。いつもの夏以上に暑さを感じると思いますが、こまめな水分補給も忘れずに。今年の夏は熱中症対策+感染症対策をやっていきましょう。