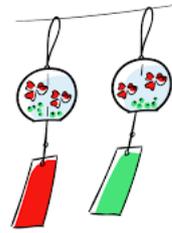


# ほけんだより



## 夏本番！！『自分の健康は自分で守る！』

いよいよ夏休みですね！長期の休みは、普段の生活とは違い、時間を有効に使えるチャンスです。

夏休み明けには多くの学校行事が予定されていますが、夏休み中はどうしても不規則になりがちです。「**食事時間がバラバラ。夜更かした後、午前中は寝てまた夜遅くまで活動する**」というパターンを繰り返していると、「**体内時計**」の働きが乱れます。

生活リズムの乱れは、悪循環となり、思わぬケガや病気、体調不良につながります。**夏休み中も意識して規則正しい生活を心がけましょう。**



## 暑い夏を乗り切ろう！『熱中症対策』熱中症は予防すれば防げる！

### “のどが渴いていなくても、こまめな水分補給”

- ・暑い環境下で体内の水分バランスが崩れると、体温調節が困難になり、めまい 吐き気 頭痛などの症状を起こすのが「**熱中症**」です。
- ・正しい水分補給とあわせて、「**食事**」と「**十分な睡眠**」をとることで**熱中症のリスクを下げる**ことができます。

覚えておこう

水分補給のコツ



のどがぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



えんぶん とうぶん いっしょ  
塩分やミネラル、糖分と一緒に



あさ お 朝起きたとき、お風呂の後は  
ふる あと  
コップ一杯分プラス

# 「歯肉炎予防教室」を実施しました！



1年生を対象に、市の歯科衛生士さんをお呼びして「歯肉炎予防教室」を実施しました。実際に染め出しをしながら、ブラッシングの方法を確認しました。

また、歯ブラシだけでなく、フロスを使って歯の間の歯垢を落とす方法を学びました。

歯ブラシだけでは、**6割**の歯垢しか落とすことができないと言われています。これを機会に家でもフロスを使ってみましょう！

歯は「一生もの」ですので、皆さんも今のうちから大切にしていきましょうね。1年生の感想を紹介します。



## 1-1

- お話を聞いて、歯ブラシは1か月で替えたほうが良いことや、フロスを使ったほうが汚れが落ちることがわかりました。
- 歯みがきの仕方、健康な歯肉の特徴などととてもわかりやすかったです。自分の歯と照らし合わせて受けたので、「家でもやってみよう」と思いました。
- いつも歯を磨くときに磨ききれていない場所があること、虫歯になりやすい場所をわかりやすく教えてもらいました。これからも教えてもらったことを生かして歯みがきをしていきたいです。

## 1-2

- 歯を磨いていても、しっかり磨けていなかったら歯肉炎になる可能性もあることがわかりました。これからはしっかり歯を磨くようにしたいと思います。
- 自分の歯の汚れを実際に見て確認することが出来て、もっとていねいに歯を磨こうと思いました。ジュースやスポーツドリンクには予想以上に砂糖が入っていてびっくりしました。
- 見えなくてもプラークが溜まっていることがわかりました。毎日2分以上かけて、歯の隅々までしっかり磨きたいです。



健康診断の結果をふまえて

**今後**に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございます。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。

では、疾病や異常の疑いがなかった人はどうでしょう。健康診断の結果はもう気にしなくていい…とは考えてほしくないのです。たとえば、去年の自分の結果と見比べてみて、何か変わったことは？ また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、いまの状態をしっかり把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。

