

梅雨の季節がやってきました。梅雨はジメジメした湿気が続き、気温や気圧の変化も激しいため、体調を崩しやすいです。また、一日中曇り空が続くため、気分が落ち込みやすくなり、ストレスを感じやすくなります。体のだるさや疲れ、食欲不振、頭痛、肩こりなどの症状がある場合は、無理をしないでゆっくり休むことが大切です。そして日頃から規則正しい生活をして、体調を整えましょう。



熱中症に注意！

近頃真夏日のような暑い日が続いていますね。暑くなると心配なのが熱中症です。まずは熱中症を引き起こす条件3つを理解し、自分の体を守りましょう。

①環境

- ・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い
- ・日差しが強い ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋 ・急に暑くなった日

②からだ

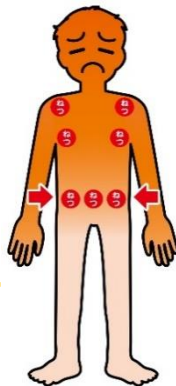
- ・寝不足などの体調不良 ・下痢
- ・低栄養状態 ・肥満

③行動

- ・激しい筋肉運動 ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給ができない状況

①環境 ②からだ ③行動

熱中症



汗が出なくなる

皮膚から逃げる熱が少なくなる

身体のバランスの破綻

汗や皮膚温度で体温が調整できず体温上昇

この3つの要因により、熱中症を引き起こす可能性が高くなります。

熱中症を防ぐために

○服装

風通しの良い素材で、涼しい服装をする。屋外では帽子を着用する。

○休息

屋外で活動する場合は、日陰で休む

○水分補給

運動をする前後は必ず水分補給をする。

○体調管理

早寝早起き、朝ご飯を心がけて、体調を整える。体調が良くない時は、無理をしない。

具合が悪くなった場合

- ・授業中でも早めに先生に言って、水分補給をし、涼しい場所で休憩する。絶対に我慢をしない！
- ・汗を拭き取り、水で濡らしたタオル等で首の後ろを冷やす。
- ・吐き気やめまいなどの症状がある場合は、すぐに保健室へ行きましょう。

ちなみに…

- 冷たい水は深部体温を下げる効果があり、また胃にとどまる時間が短く水を吸収する器官である小腸に速やかに移動するため、おすすめです。
- 長時間の運動で汗をたくさんかく場合は、塩分も補給しましょう。スポーツドリンクや1ℓの水に食塩を1～2g入れた食塩水などが良いです。

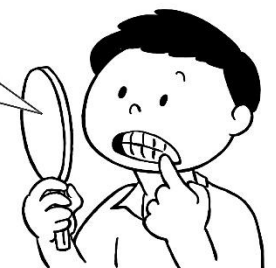
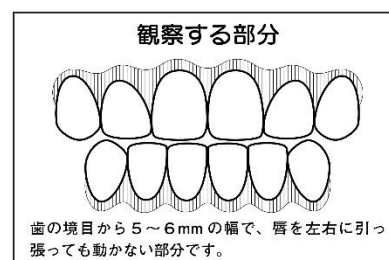


6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

歯科検診が終わりました。皆さんは、自分の検診結果をしっかりと確認していますか？学校歯科医さんは、学年によって様々ですが、もう少し歯磨きを頑張ってほしいとおっしゃっていました。歯磨きができていないと、むし歯だけでなく歯肉炎という歯茎の病気になることもあります。歯肉の様子は自分でも確認できるので、右の項目を参考に、ぜひチェックしてみましょう。

自分の体がどういう状態なのか知ることは、とても大切です。

歯肉をチェックしてみよう



●当てはまる項目にチェックしよう●

色	薄いピンク色	赤、暗い赤、赤紫色
形	歯と歯の間に、三角に入り込んでいる	腫れて、ふちが丸みを帯びている
感触	引き締まっている	プヨプヨしている
出血	出血しない	出血する

健康な歯肉の状態です

歯肉炎の特徴が出ています