

保健室から

最近、寝不足でしんどくなる人が多くなっています。「夜遅くまで課題をしていたから」という人もいますが、規則正しい生活の中で家庭学習の時間を確保できるように自分の生活時間を見直してください。

また、雨の日が多くなり道路がすべりやすいため、登下校時に自転車で転倒しケガをする生徒が多くなっています。時間にゆとりをもち安全運転を心がけてください。



熱中症対策を！

この時期、最も気をつけてほしいのが熱中症です。湿度が高い日や急に気温が高くなった日は、からだ暑さに慣れていないために「熱中症」になりやすいと言われています。熱中症予防をしっかりとしてください。

- ★水分・塩分を失う前にこまめに補給する。(毎日水筒を持ってくる！)
- ★日頃から運動を行い暑さに慣れる。(汗を拭くタオルを持ってくる！)
- ★生活習慣(睡眠・食事)を整え、運動するときは適宜休憩をとる。



★★★ 脱水症状を簡単に見分ける方法 ★★★

親指の爪を押すと、爪は白くなります。離すとピンク色に戻りますがこれに3秒以上かかると脱水を疑います。

1. 2年生は水泳の授業がはじまります！



- ★のびすぎた爪は切っておこう
- ★朝ご飯をきちんと食べよう
- ★前の日はしっかり睡眠をとろう
- ★体調が悪い日は無理せず先生に言いましょう！！
- ★準備体操を念入りにしよう
- ★タオルの貸し借りはやめよう

歯科検診の結果どうだった？

大人が歯をなくす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

今からしっかり歯みがきを！

歯周病がからだ全体に影響するってホント？

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産みだす毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。

健康を支える歯みがきはしっかりと