



旭小学校 保健室 2022. 7. 15

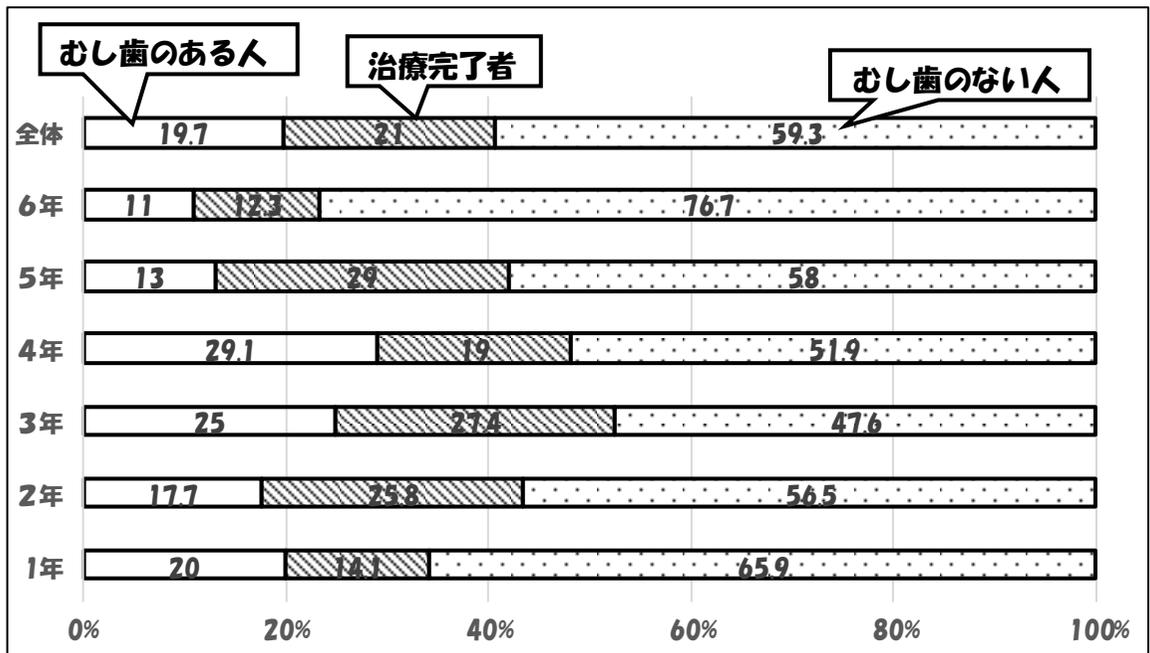
今年はいれいはやつゆがあげ、史上最短の梅雨でした。その後は災害級の暑さがつづき、学校では暑さ指数を毎日計測し、危険な暑さの日は体育を中止したり、休み時間も外遊びを中止するといった対応を取りました。

7月の2週目に入ると暑さも少し落ち着きましたが、今年の夏は例年より暑いと予想されています。

しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。



歯科検診結果



本校では全体の19.7% (89人) の人にむし歯があり、むし歯がある人で平均すると1人あたり2.4本のむし歯があることとなります。中にはむし歯が10本以上ある人もいました。

むし歯の治療には時間がかかるので、今のうちに予約をし夏休みを利用してぜひ治療してください。

むし歯ではありませんが、むし歯の一步手前の要観察歯 (CO) のある人も20.1% います。要観察歯 (CO) とは歯の表面の色が白くにごったり、奥歯の溝が茶色くなったりするので、ていねいな歯みがきでむし歯に進行しないようにしましょう。

出かけるときは
つれていって!!



「時計」の時間が ずれないように

夏休み。次の日も休みだからと
「早く寝なくていいよね!」
「早起きしなくてもいいよね」と
思っている人へ! 夜ふかしや朝
寝坊を続けると、からだの中にあ
り、生活のリズムを整える「体内
時計」がずれてしまいます。すると、
学校が始まってからも早く寝られ
ず、早起しにくくなるのです。
ずれた体内時計は太陽の光を浴び
ることでもどりますが、ずれない
ように、学校があるときと同じ生
活リズムを心がけてくださいね。

暑さに負けず、元気にすごすための

9 カ条を教えます!

な などもこまめに水分補給

つ めたいたべものや
のみものにかたよらず

バ ランスよくなんでも食べよう

テ レビやゲームは時間を決めて

に っちゅう(日中)は
外で元気に遊ぼう

ち ようしょく(朝食)は毎日必ず
食べよう

ゆ ぶねにゆっくりつかって
疲れをとろう

う わぎ1枚を持ち歩き。
エアコンの効きすぎに対応しよう

い つも早起きで
今日も元気!



水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる
前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、
マスク内の湿度が上がると、
のどの渴きに気づきにくい
ので、注意が必要です。