

保健だより

令和元年5月 入間野中保健室

みなさん、テストお疲れさまでした。
寝不足が続いて、体調を崩している人もいます。
こんな時は、熱中症に要注意です。気をつけてくださいね。

熱中症になりやすい日は、

- 急に暑くなると予想される日
(体がまだ暑さに慣れていないため、汗が出なくて体の中に熱がこもってしまいます。)
- テスト明け(寝不足、体調不良)
- 湿度が高い日

熱中症は外だけでなく、室内でも湿度が高いと起こります。
私たちの体は、汗をかいて体温を下げる機能があります。
体調が悪かったり、水分が足りなかった時、汗がかけずに熱が体内にこもった状態になると、熱中症になってしまいます。
体調管理と水分補給をしっかりとって、熱中症を予防しましょう。

熱中症の予防

- 汗で水分・塩分を失う前に、こまめに水分補給する
(運動の前、運動中に時間を決めて水分をとるように心がける。
喉が渴いてから飲むのでは、遅いです)
- 食事をしっかり取る
- 早寝、早起き、規則正しい生活リズム
(寝不足、体調不良で活動しないようにしましょう)



歯科検診が終わりました



5月16日に歯科検診があり、朝8時50分から午後3時まで、校医の先生が丁寧に1人1人の口の中をみていただきました。

校医の先生からは「健診を受ける態度がよく、静かでスムーズでした。それから、歯みがきが、とっても良くできていますね!」と、誉めていただきました。素晴らしいですね!

ヘルスタイムでの歯みがきと給食後の歯みがきで、みがき残しが無く、口の中がとても綺麗だったのだと思います。

歯科検診の時だけ特別ではなく、毎日昼休みに歯みがきができるといいですね!

★歯科検診で「虫歯があります」と言われた人

残念ながら、歯みがきでは治りません。
でも、早めに歯医者さんに行けば、小さい虫歯のうちに治すことができます。
そのままにすると、どんどん悪くなります。
早めに歯医者さんで診てもらってね!



★歯科検診で「歯列・咬合異常があります」と言われた人

歯医者さんに、絶対に行ってくださいというわけではありません。
おうちの人と相談して、歯並び等が気になる人は、歯医者さんに行ってくださいね。

