

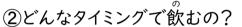
れいわ7年6月23日 しまもとちょうりつだいいちちゅうがっこうほけんしっ 色木町立第一中学校保健安

最近は、じっとしているだけで汗が出てくるような蒸し暑い日が続いていますね。期末テスト明けで、久しぶりにからだった。 体を動かすと、暑さに慣れていない身体はいつもより疲れやすく、熱中症にかかりやすくなります。十分な睡眠や休息をとり、こまめな水分補給を心がけましょう。水筒は大きめのものを持ってくるようにするといいですね。

~水分補給のポイント~

①どれぐらい飲むのがいいの?

| 「首あたり1.2L が首奏とされています。洋をたくさんかいたときは、塩労補給も矢切です。ただしスポーツドリンク類の飲みすぎによる糖労の過剰摂戦に注意しましょう。



人は、軽い脱水状態のときには、のどの渇きを感じません。のどが渇く静や暑い場所に行く前に、水労 精給をするよう心がけましょう。運動をするときは、開始30分前までに 250~500mL程度の水労を 摂取するのが効果的です。

③どんな飲み物がいいの?

基本的には、水かノンカフェインのお茶がいいとされています。麦茶はミネラルが豊富なのでう場の水 労補給に適しています。コーヒーや緑茶は大量に飲用すると、利尿作用で、飲んだ以上の尿がでてしまい、一般水になってしまうので注意しましょう。



今月、保健豁後姜賞さんによるハンカチ抜きうちチェックがありました。 みなさんはハンカチを持って来ていましたか?

手を発った後に、**脱で拭いているど**や、手をパタパタして**自然乾燥をしているど**を見かけることがあります。せっかくせっけんで手を発っていても、清潔なハンカチで拭かないと、**ばい菌がついてしまいます。**

これからの時期は<u>後常養</u>が起こりやすくなり、<u>コロナやインフルエンザ</u>も 流行する傾向にあります。懲染症を予防するためにも、舞目されいなハンカチを持ち歩くようにしましょう。そして使ったハンカチは**毎日必ず交換**しましょう。

^{こんげつ ほけんもくひょう} **今月の保健目 標**

- ・自身の歯の健康状態を知るとともに、歯を大切にする生活習慣を身につける
- ・熱中症の予防と環境衛生の充実について理解し実践する

5~6 育に歯科検診がありました。お知らせをもらった人は草めに精悦で診てもらうようにしましょう。 毎日の歯みがきはもちろん大切ですが、歯みがきだけではむし歯や歯周病を完全に予防できないと言われています。 大人の歯は一生使うものなので、定期的に歯医者で、クリーニングやフッ素塗布をしてもらうなど、予防をすることがとても大切です。



「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして "寝る前" なの?

「寝る前の歯みがき」が 大切だと言われたことが ある人は多いと思います。 では、なぜ「寝る前」な のでしょうか。 理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている まいだ。間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、ロの中の食べカスや糖分(お菓子に入っている砂 糖など)をエネルギーにしてむし歯を作ります。

登書しなら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌がた 動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

── 毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

8020運動ってなにこ

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。





大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。 はい物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょうこれらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。