

少しずつ気温が上がり、蒸し暑い日が増えてきましたね。まだ、体が暑さに慣れていないのに急に気温が高くなるこの時期は、特に熱中症の注意が必要です。蒸し蒸しした暑さに負けないよう健康的な生活を心がけ、強い身体を作りましょう。

注意 熱中症のリスクが高くなるのはこんなとき

気象条件	体調	環境
<ul style="list-style-type: none">・暑くなりはじめの時期・急に暑くなった日・熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日 <p>➢体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすくなります。</p> 	<ul style="list-style-type: none">・食事をきちんととっていないとき・風邪や下痢のあと・睡眠不足のとき  <p>➢食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、風邪や下痢のあとで脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<ul style="list-style-type: none">・気温が高い・湿度が高い・日差しが強い・風が弱い  <p>➢炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に体育館を閉め切って行う部活動の練習では、こまめな水分補給と健康観察が大切です。</p>



水分補給をこまめにしよう

のどが渴いたと感じた時には、体から2%の水分がすでに失われているのを知っていますか。3%失われると、強いのどの渴き、ぼんやり、食欲不振などの症状がおこり、4~5%になると、疲労感や頭痛、めまいなどの脱水症状があらわれます。

 水筒を必ず毎日持ってくるようにしましょう。

 のどが渴かなくても毎休み時間、水分補給しましょう。

特にマスクを着けているとのどの渴きに気づきにくくなります!



- ・普段は水やお茶での水分補給でも十分です。（食事をきちんととっていれば塩分補給もできています）
- ・スポーツドリンクは飲みすぎると肥満や糖尿病につながるがあるので注意しましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



歯肉炎及び歯周疾患の患者数は、398万3,000人いると言われています。「歯垢」・「歯肉の炎症」を甘く見てはいけません。「むし歯じゃないからいいや…」は危険です。

① むし歯ができるまで



口の中にはミュータンス菌などの細菌が住んでいます。食事をして歯に残った糖をエサにして、菌は活動を始めます。



その細菌が口の中に入ってきた糖分を食べて、



細菌が、歯垢の中で酸を作り、歯を溶かしてしまいます。

これをそのままにしておくと...



歯垢というネバネバした物質を作ります。

むし歯ができる4つの条件

- ① 歯の質
- ② 糖分(砂糖・果糖・炭水化物)
- ③ ミュータンス菌(むし歯菌)
- ④ 時間

*食べカスが歯に長く付着している時間を少なくするために、食後は歯みがきをしましょう。ダラダラ食いも、口の中がいつまでも酸性になるので、歯の再石灰化を妨げます。食事の時間を決めて規則正しい食習慣を心がけましょう。



② 歯磨きのポイント

- コンパクトヘッドの歯ブラシを選ぶ(歯ブラシの毛先が広がってきたら買い替えましょう)
- 歯ブラシを鉛筆持ちし、1本ずつ磨く
- 歯みがき粉は歯ブラシの2分の1くらいでOK
- 歯の裏側は、小刻みに縦磨き
- 歯の付け根には、歯ブラシを45°にあて、小刻みに横磨き
- 歯のすき間や溝、歯と歯茎の間、歯の裏は特に丁寧に磨く

★ いつまでも美味しいものを食べ続けるための元気な歯は日々の手入れからです!

80歳になっても20本以上自分の歯を保とう

