

ほけんだより

神崎高校保健美化委員 2 年生

長濱 瑠華 古家 瑛太
大谷 優愛 岡本 隼弥

～ 熱中症対策 ～

暑さが厳しくなるこの時期は熱中症に注意が必要です。元気に過ごすためにしっかり対策をしましょう！6月には身体が暑さに慣れていないため、急に気温や湿度が上がるとうまく汗をかけず体内に熱がこもって熱中症のリスクが急上昇します。

◎ 隠れ脱水症に注意

本人が気づかないうちに水分が失われることがあります。「口の中が粘つく」「唇がカサカサする」と感じたら体がSOSを出している証拠です。のどが渴いていなくてもすぐに水分を補給しましょう。

- ① 無理のない範囲で暑さに慣れていく、汗をかく
- ② 時間を決めて意識して水分を摂る
- ③ エアコンを適切に使う



～ 虫歯対策について ～



◎ どうして虫歯になるの??

口の中の細菌が食べ物の糖分を使って酸をつくり、歯を溶かしてしまうことで虫歯になります。虫歯菌はほとんどの人の口の中にいるような細菌ですが、口の中で増やさないようにすること、酸を作りにくいような生活習慣をすることで十分予防ができます。

◎ 虫歯を防ぐポイント

- ・食後は必ず歯みがき → 特に寝る前は丁寧にみがこう！
- ・甘いおやつはとりすぎない → ドラドラ食べは虫歯のもと！
- ・よく噛んで食べる → 唾液が増えて虫歯予防に！

虫歯や歯周病は自然に治りません。痛みが出ないと症状に気づかず、進行していることも…。口の中の健康が気になる場合は、定期的に歯医者に行くようにしましょう。



「8020運動」知っていますか？

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。虫歯を予防するためには、正しい食生活を身につけることも大切です。ドラドラ食べや糖分の多いジュースや食べ物のとりすぎには注意が必要です。