



7月の保健目標：夏を元気に過ごそう

梅雨が明けると、すがすがしい青空の広がる季節がやってきます。本格的に暑くなる時期は、少し活動しただけでも汗をたくさんかきます。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに行いましょう。また、エアコンの効いた部屋にいと肌寒く感じることもあるので羽織れる物が1枚あるといいですね。今年の夏も暑さに負けず、元気に乗り切りましょう！

その 水分不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかしたからね、眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

夏の冷え性対策

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには…

- 冷房の温度を高め設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- めるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする

◆◇ **は 歯みがきカレンダーの結果から** ◇◇

歯と口の健康週間に合わせて実施した、歯みがきカレンダーが終わりましたね。みなさんから集まった歯みがきカレンダーを見て、よくできていたことと、もう少し頑張してほしいことをお知らせします。

◎夜の歯みがきは毎日できている人が多い!

就寝前の歯みがきが大切なわけは、ほけんだより6月号でも特集しました。覚えていますか?寝ている間は殺菌作用のある唾液の分泌が減り、細菌の活動がさかんになりやすい時間です。寝る前にしっかり歯をみがくと、食べかすがなくなり、口の中をキレイに保つことができます。

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| | 6/7 | 6/8 | 6/9 | 6/10 | 6/11 | 6/12 | 6/13 |
| あさ | | | | | | | |
| ひる | | | | | | | |
| よる | | | | | | | |

△朝と休日の昼の歯みがきはもう少し…

よくできていた夜の歯みがきに比べて、朝は忘れてしまう人が多く、朝の歯みがきが習慣になっていない人もいました。

また、学校と生活リズムの異なる休日も、昼の歯みがきをしていない人が多く見られました。歯みがきは1日3回が推奨されていますが、最低でも1日2回、朝晩の歯みがきを習慣にしましょう。

| | | | | | | | |
|----|------|------|------|------|------|------|------|
| | 6/14 | 6/15 | 6/16 | 6/17 | 6/18 | 6/19 | 6/20 |
| あさ | | | | | | | |
| ひる | | | | | | | |
| よる | | | | | | | |

※保護者の皆様におかれましては、お子さんへの声かけやコメント記入等、ご協力ありがとうございました。

行ってきまーす! の前に

持ったかな?

水筒 帽子 タオル

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

◆ 保護者の方へ 水筒持参のお願い ◆

学校では熱中症予防や体調維持のため、こまめな水分補給を呼びかけていますが、水筒を持ってきていないお子さんもいます。特に暑い時期は水筒を持参するようにご協力をお願いいたします。

なお、水筒の中身については、水または麦茶や緑茶など、糖分の入っていないお茶類に限り可とします。スポーツドリンクはむし歯予防や糖分の過剰摂取予防の観点から不可とします。