

梅雨の時期になりました。この時期は蒸し暑く、だるさを感じやすいです。また、日中蒸し暑くても、夜は肌寒くなるなど、気温の変化が大きく、体調を崩しやすいです。規則正しい生活を心がけましょう。

7・8月の保健目標

夏を健康に過ごそう

6月の保健目標 歯を大切にしよう



汗をかける体(=暑さに強い体)をつくろう

じわりじわりと脱水が進む

日中は暑い日が多くなってきました。全国的に、毎年5月の連休明け以降、熱中症が増加し始めますが、この時季は7、8月より暑さ指数が低い条件で熱中症が発生しています。ここ数日は、気温は真夏ほど高くありませんが、湿度が高いために、暑さ指数も高くなってきています。

夏本番を迎える前の熱中症対策として、汗をかく機会を増やして、暑さに強い体に変えていくことが有効です。

梅雨型熱中症に要注意

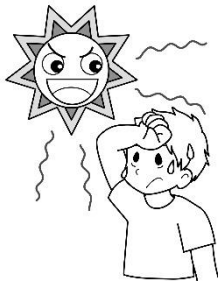
湿度が高いこの時季は、
・のどの渇きを感じにくい。
・汗が蒸発できず、熱がこもりやすい。

ことから、熱中症に気付きにくく、症状が進行していることがあります。



体温を一定に保つ仕組み

暑い日の活動等で体温が上がると…



体は汗をかいたり、血管を広げたりして、熱を体外へ逃がします。



汗が出なかったり、汗の元になる水分が足りなくなったりすると、熱を逃がせず、熱中症になります。



熱中症

夏本番前に身に付けたい熱中症予防のための生活習慣

汗をかく機会をつくろう

5月以降の気温が徐々に高くなっていく段階で、暑いところで活動する期間が少ないと、暑さに弱い身体がつくられてしまいます。運動習慣を付けたり、自然の暑さ刺激をある程度生活の中で受けたりして、汗をかく機会をつくりましょう。



朝食・水分をしっかり摂ろう

汗の元になるのは水分と塩分です。食事による水分と塩分の摂取は1日の中での水分維持には不可欠で、特に1日の始まりの朝食を欠食しないことが重要です。



よい睡眠(深い睡眠)をとろう

睡眠は1日の疲労を回復させます。しかし、十分に疲労が回復しない状態が続くと蓄積疲労となり、体力水準が低下し、熱中症になりやすくなります。熱帯夜で気温が低くならない夜は冷房や寝具等をうまく使い、質のよい睡眠をとりましょう。



6月は歯と口の健康月間！

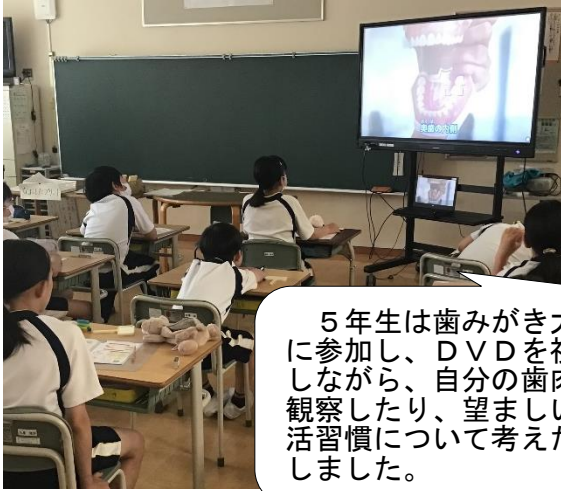
今年度の国民標語は、

「歯を見せて 笑える今を 未来にも」



6月4日は「むし歯予防デー」でした。6月は歯と口の健康月間です。日頃の生活習慣を見直し、歯の健康を保ちましょう。6月以降も継続しましょう。

全国小学生歯みがき大会の様子

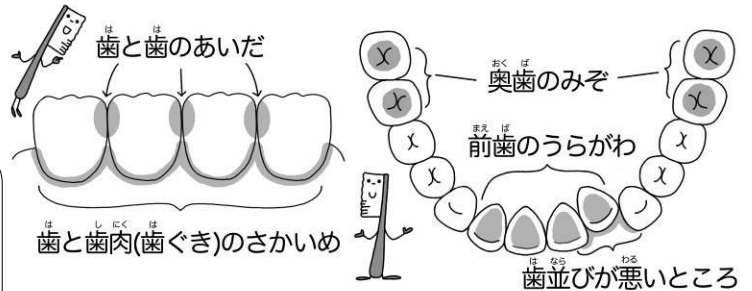


5年生は歯みがき大会に参加し、DVDを視聴しながら、自分の歯肉を観察したり、望ましい生活習慣について考えたりしました。

みがき残しのない歯みがきをしよう！

みがき残しやすいところに注意してみがきましょう。

みがき残しやすいところは、ここだよ！



夜の歯みがきをしっかりと！

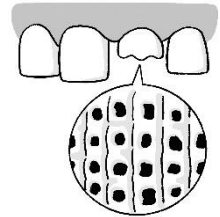
寝ている間は、だ液が出ないため、口の中の細菌が増えやすいです。寝る前の歯みがきをていねいにしましょう。



生えてからも歯は成長！

生えたての永久歯は小さな穴がたくさん空いていて、汚れが付きやすく、落としにくい状態です。

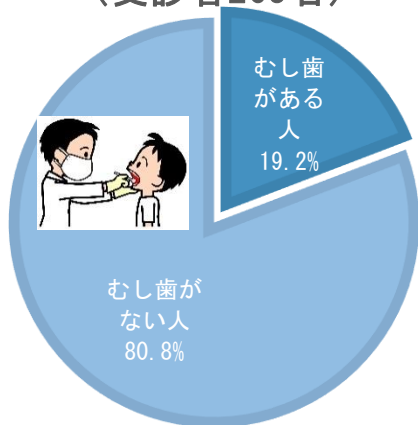
平らになるのに5年くらいかかるので、**小学生の時期の歯みがきをしっかりとすることや、歯を強くしておくことが重要だ**と言えます。



早期発見！早期治療！定期受診！

全学年の歯科検診が終わりました。今年度のむし歯についての結果は以下のようです。

歯科検診の結果 (受診者265名)



むし歯がある人の割合は51名(19.2%)で、減少傾向にあり、むし歯予防への意識の高まりが見られます。

歯科検診が終わった学年から歯科検診結果のお知らせの用紙を配付しています。歯科検診結果のお知らせで「要受診」に○が付いた人は早めに歯科医に行きましょう。

現在、受診が完了したという返信がすでに**42名**から届いています。歯を大切にしようという意識の高さがうかがえます。

「経過観察」や「異常なし」に○が付いた人も、かかりつけの**歯科医の定期的な受診をお勧めします**。歯科医では、個々に合った歯みがき指導をさせていただきます。治療中の人は治療が終わったら、カードを学校に提出してください。

「乳歯のむし歯」や「初期のむし歯」、「要注意乳歯」



は、「経過観察」となる場合も多いですが、自己判断せず、歯科医に診察してもらいましょう。