

本格的な夏が始まる前から気温が高い日が続きました。気象庁の予報では、これから3か月間の平均気温は、全国的に平年よりも高い予想とのこと。6月からは本格的な梅雨の時期となり、湿度も高くなるため、熱中症にかかる危険度も大きくなります。まだまだ、体も暑さになれていない状態です。「このくらいなら大丈夫」と無理しすぎないようにしてくださいね。



「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握 気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。	2 こまめに水分+塩分補給 汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクもおすすめです。	3 服装をチェック 吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や着替えを準備しましょう。
4 体を暑さに慣らす 急激な気温上昇に要注意。軽い運動や入浴で汗をかくことも重要です。	5 体調を整える 十分な運動・睡眠と栄養バランスのとれた食事が大切です。	6 具合が悪いときは早めに対処 「いつもと違う」と感じたら、すぐ活動中止! 休養や応急処置を行いましょう。

～水分補給の基本は食事から～

◎ 食事から水分補給することのメリット

- ① 食事をするだけで無意識のうちに水分補給ができる
- ② 食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい
- ③ 食事からとった水分は体に保持されやすい
- ④ おやつなどから、手軽に水分がとれる
- ⑤ 同時に、エネルギーと各種栄養素が摂取できる

一食抜くと、ペットボトル1本分（500ml）の水分が不足します!

- ・水分をとることが苦手な人は食事から水分がとれるよう意識しましょう。
- ・きちんと食事をとることが脱水症対策につながります。水分が多く含まれる野菜や果物などは、熱中症対策におすすめです。

体調不良で保健室に来た生徒の中には、「朝ごはんを食べる時間がなかった…」「食欲がなくて朝は食べないことが多い」と話す人も…。
熱中症予防のためにも、朝食を食べることを習慣にしましょう!!

食品に含まれる水分量 （日本食品標準成分表）

ヨーグルト
1パック 83g

YOGURT



牛乳 1杯
184g

ご飯 1膳
90g



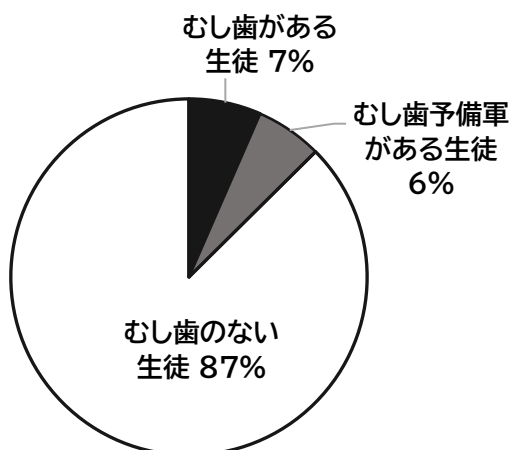
バナナ 1本
77g

6月4日
↓
6月10日

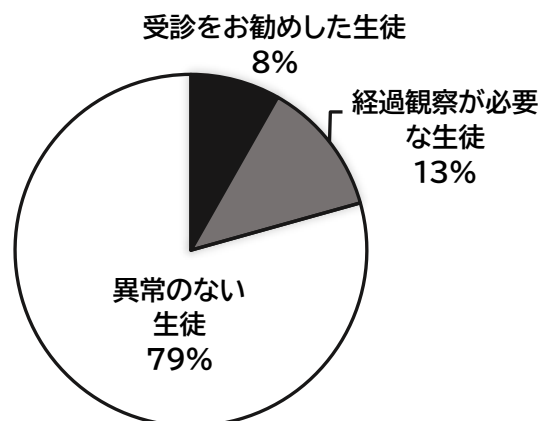


<R8 年度 歯科検診の結果>

むし歯の状況



歯肉、歯垢、歯石の状況

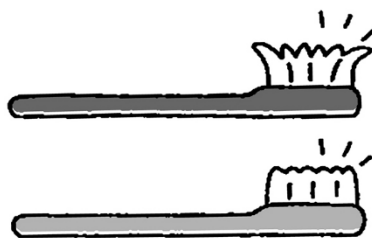


定期健康診断の歯科検診が終わりました。学校歯科医の先生からは「歯がきれいな生徒が多い」とのコメントをいただきました。歯みがきなどの口腔ケアは、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがち。そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え変わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくために、手入れをしっかりすることが重要です。



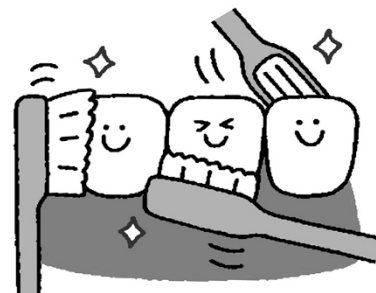
みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

やる気が出ないときは…

やらなければならないことがあるのに、やる気が出ない…。誰にでもあることですが、ず～っとやる気が出ない状態が続くのは困りますね。そんなときは、こんな方法を試してみませんか。

やる気が出てきたら、自分を褒めてあげましょう！

- 楽しいことを考える（お楽しみリストを作る）。
- とりあえず、体を休ませる（昼寝をする、お風呂に入る）。
- お気に入りのおやつを食べる。
- 「やるぞ、やるぞ、やるぞ！」と自分を励ます。