

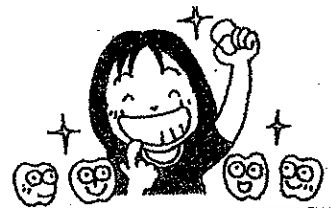
保健だより 6月

梅雨の時期が近づいてきました。この時期は蒸し暑かったり、急に肌寒かったりと、気温の変化が激しいので、体調を崩さないように心がけましょう。

また、外にも出られず、うずうずする人がいるかも知れませんが、廊下が湿って滑りやすくなっています。思わぬケガをしないように、十分に気を付けましょう。

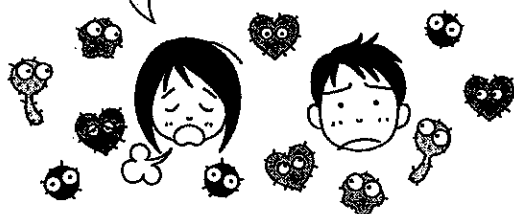
むし歯知らずの生活習慣を身につけよう！

治療の前にまず予防！ むし歯になって痛い思いをしてから治療に通うのではなく、むし歯にならないように気をつけることが大切です。ずっと健康な歯でいられるように、むし歯の予防について、身近な生活習慣から見直してみてください。



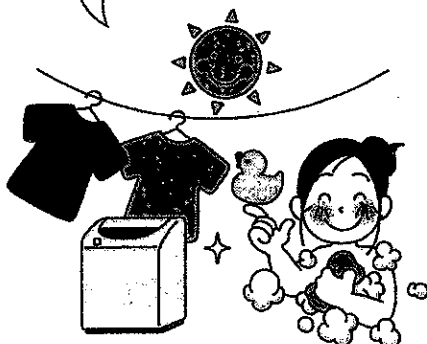
①基本は食べたらすぐに歯みがき！	②おやつなど甘いものを食べすぎない	③しっかりよくかんで、ゆっくり食べる	④定期的に歯科検診を受ける
おはしを歯ブラシに 持ちかえろ	むし歯の原因となる細菌は糖分が大好き	唾液には口の中をきれいにする効果があります	歯垢・歯石をチェックして歯周病を予防しよう

相談してね



心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

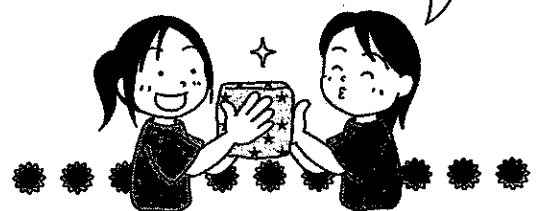
清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

梅雨時の健康生活

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り！？
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

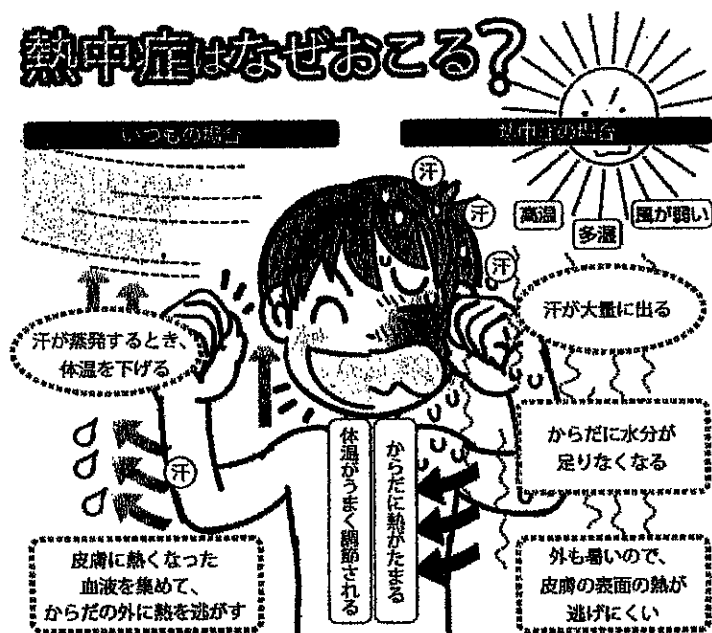
事故防止



滑りやすくなっている足元に注意！
前方をよく確認して歩きましょう？

熱中症の基礎知識

熱中症はなぜおこる？



熱中症の症状を知っておこう

分類	症 状	重症度
I 度	・めまい・失神（立ちくらみ） ・筋肉痛・筋肉の硬直（こむらえり） ・手足のしびれ・気分の不快	
II 度	・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 ・倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない） ・軽い意識障害（いつもと様子が違う）	
III 度	・II 度の症状 ・意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい） ・けいれん ・手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない） ・高体温（からだに触ると熱い）	

こんな症状があったら熱中症かもしれません！！

- ☐めまい・立ちくらみ
- ☐手足などがつる・こむら返り・しびれ
- ☐吐き気・嘔吐・頭痛
- ☐足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- ☐転倒する・座り込む・立ち上がれない
- ☐からだに触れると熱い

熱中症予防十ヶ条

- ① 暑い日は絶対に無理をしない
- ② 適当に休憩をする。頑張りすぎない
- ③ こまめな水分補給
- ④ からだを暑さに徐々に慣らしていく
- ⑤ 汗を吸収し、すぐ乾く素材のものを着る
- ⑥ 炎天下では、帽子をかぶる
- ⑦ 屋外では、熱吸収しやすい黒や紺色の衣類を避ける
- ⑧ 集団での活動中はお互いに配慮する
- ⑨ 気分が悪い時は早めに申し出る
- ⑩ 体調の悪い時は無理に運動をしない

すぐに涼しい場所で休む
水分を補給する
からだを冷やす
先生や周囲の大人に知らせる



冷やす箇所



☆ 春の健康診断が終了しました。検診結果のお知らせをもらった人は、早めに治療をしましょう。