



保健だより 6月

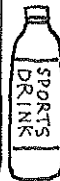
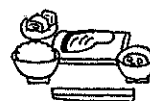


こんにちは、保健委員会です。先日、県総体に参加したみなさん、お疲れ様でした。

最近、暑い日が続いていますが、みなさん体調管理はし、かりできていますか？暑い日の運動は熱中症の恐れもあります。熱中症対策をしながら運動しましょう。今回は熱中症対策と歯について書きました。しっかり読んでください。

大分県立玖珠美山高等学校
6月号担当

3年2組 小野 優花
財津 巨佑



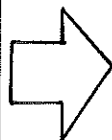
◆ 熱中症対策について

熱中症は、暑さに慣れていない、体力がない、寝不足、カゼ気味の人、かんぱりすぎる人がなりやすいです。しかし、熱中症は自分で防げるものです。生活リズムをしっかりと整え、塩分・糖分の入ったものをしっかりと飲もう！

熱中症

～症状別重症度～

- I度 { めまいや立ちくらみ
こむら返り、手足のしびれ
- II度 { 吐き気、力が入らない
体がぐったりする
- III度 { 全身のけいれん
ま、すぐ歩けない



熱中症を防ぐコツ！

1. **朝ご飯**をしっかりと食べる。
おみそ汁は特に熱中症予防に必要な水分・塩分がとれる。
2. **睡眠**を6時間以上とる。
寝不足は熱中症を起しやす！！
3. **休憩**と**水分補給**。
30分に1回は涼しい場所で休憩をしよう！水分は運動や活動前後は、塩分・糖分が入ったスポーツ飲料を飲む。

◆ 歯について

むし歯や歯周病の原因となる **ミュータンス菌**。

歯に残った食べもののカスの糖質から歯垢(プラーク)という細菌のかたまりを作ります。この歯垢の中で私たちが作る「酸」により、むし歯ができます。

※ これをしないとむし歯になりやすい??

1. 毛先が広がった歯ブラシで歯をみがく。
2. タラタラ食べる。
3. 適当に歯をみがく。
4. 力を入れて歯をみがく。



むし歯にならないために！

1. 新しい歯ブラシを使う。
2. 食事やお菓子は時間を決める。
3. 丁寧に歯をみがく。
4. 軽い力でニギミに歯をみがく。

豆知識！

歯茎と歯の境目をみがく時には歯ブラシの毛先を45度にすると隙間や溝にある歯垢が落ちやすいです。ためてみてね！

