

ほけんがよりの



★7・8月の保健目標★ 暑さに負けない体をつくろう

令和6年7月18日 川口市立東中学校 保健室

いよいよ夏休みです！

今年の夏は暑くなるといわれているので、熱中症を予防して過ごすことが大事です。

暑さ対策や**水分補給**はもちろん、**食事**、**睡眠**、**休養**をしっかりとって、体調の悪いときは**無理をせず**に過ごすことも熱中症予防につながります。

また、無理をしない範囲で暑さに体を慣らす『**暑熱順化**(しょねつじゅんか)』も熱中症予防に効果的だと言われています。←汗をかくように軽く運動をしたり、エアコンの温度を調節して部屋を冷やしすぎないようにするなどして暑さに体を慣らすことです。もちろん、熱中症にならない範囲で行うことが大事！

また、新型コロナウイルス感染症をはじめとした感染症も全国的に増えてきているようなので、感染症予防や体調管理も続けてくださいね。



室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、

熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。

次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



**部屋の温度・湿度を
こまめに確認する**

高温多湿では
ないですか？



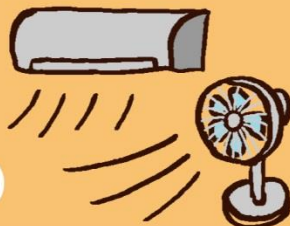
**のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する**

汗をかいたときは塩分も！



**適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ**

エアコンの除湿機能も活用しよう！



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！



歯の勉強会がありました

7月2日と8日に歯の勉強会を開催しました。対象者は、歯科健診の結果むし歯が多かった未治療の人、軽い歯肉炎の人、要観察歯(むし歯になりかけの歯)がある人達です。

学校歯科医の先生に来てもらい、むし歯になる経緯や食生活で気をつけること、歯肉炎について等を教えてもらいました。

そしてカラーテスターで歯垢の染め出しをして、正しい歯みがきの仕方を学びました。

8020運動(80歳になっても20本の自分の歯で生活する)といわれるように、世間では歯についての意識がどんどん高まっています。



今のうちから自分の歯を大切にして、年をとっても健康な歯や口腔で過ごしてもらいたいと思います。

今回学んだ知識を生活に生かしたり、カラーテスターで赤く染まったところを意識してみがくようにして、これからも歯を大切にしてくださいね。



たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタル デトックス のススメ



こんな効果が！

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える



健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。