



暑くなりました。「手洗い」「換気」「水分補給」をこまめに！

高総体に臨んだみなさん、本当にお疲れ様でした。3年生のみなさん、新たな目標に向かって頑張ってください。1・2年生のみなさん、これからの活躍に期待しています。

これから夏至（6月21日）の頃は紫外線量が最も多く、湿気が多くなり、べたつく季節です。

体を清潔に保ち、感染症・熱中症・食中毒予防等に気をつけて過ごしましょう！

急な暑さ！熱中症を予防しよう

「予想最高気温」だけでなく、気温の「前日比」が大きい日（急に暑くなる日）も注意！

暑さに備えた体づくりをしよう

- ・軽い運動
- ・お風呂は湯船につかる
- ・冷房の設定温度は高めに

暑さに慣れて「しっかり汗をかける」体になろう

予防のために毎日気をつけよう

- ・こまめに水分・塩分を摂る
- ・風通しをよくし、涼しい服装にする
- ・屋外の活動では帽子を着用する
- ・室内でも気温を確認する
- ・体調をみながら活動する



水分足りている？ つめでチェック！！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。



高温・多湿！ 食中毒を予防しよう



ペットボトルを開けたら、

★**早めに(2～3時間で)飲み切ろう**（コップに移して飲むとよい）

★**暑い部屋に置きっぱなしにしない**（破裂することもあります！）

見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中には菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていきます。



口の中の健康を見直そう！

クイズ：むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

→ ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ているとき

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。寝ている間はだ液の分泌量が減るので、細菌が活動しやすい状態になります。

「寝る前の歯みがき」で食べかすをしっかりと取り、歯垢を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。



●歯科検診結果を全員（未受診者除く）に配付します。治療や相談が必要な人は早めに受診を！

- ・歯肉炎の段階では、丁寧なブラッシングで炎症を治すことができます。
- ・歯科医院で定期的にブラッシング指導を受けることもおすすめです。

歯周病をふせぐ歯みがきのコツ



45°の角度であて、
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう

「口呼吸」はデメリットだらけ

ずっとマスクをつけていたこともあり、気づいたら、
いつも口がちょっと開いている…

そんな人は「口呼吸」が癖になっているかもしれません。

口呼吸をしていると…

- ・口の中が乾燥してだ液が減り、
むし歯や歯周病になりやすい。
- ・口臭の原因になる。
- ・口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ・ウイルス等が体に直接入り、かぜをひきやすくなる。



意識して口を閉じ「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。

鼻づまりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらうといいですよ。

歯に
お相撲さんが
乗っている!?



朝起きた時、
こんなことは
ありませんか？

- ☒ 歯が痛い
- ☒ あごが疲れている

あてはまった人は、寝ている間に歯ざしりをしているかもしれません。

歯ざしりをしている時、歯には自分の体重の何倍もの力がかかります。ひどい場合は、お相撲さん（平均体重160kg）が上に乗っているのと同じくらいの力が歯にかかっていることも…。

だから、歯ざしりをしていると歯が削れたり、割れたりする危険があるのです。



「歯ざしりをしているかもしれない」と
思ったら、早めに歯医者さんに相談して
対策しましょう。

ダニに咬まれてうつる感染症に注意！ マダニの活動が活発になる時期です

マダニは、日本紅斑熱や重症熱性血小板減少症候群（SFTS）などを媒介します。

（＊症状：発熱、全身倦怠感、下痢、嘔吐など。死亡事例も発生しています。）

原因となるマダニは野外（やぶ、草むら）に生息し、特に5月～11月にダニ媒介性感染症が発生しています。

予防のポイント

★マダニから身を守るため、**野外での活動**（農作業、レジャー）の際、

- ① **肌（腕・足・首）の露出が少ない服装**にする。
- ② **防虫スプレー**を使用。（ディート（忌避剤）が効果あり）
- ③ 帰宅時は、服をはたく（家の中に持ち込まない）。

★マダニに咬まれていたら…早めに取り除く。

（無理にとろうとすると皮膚の中にマダニの一部が残り化膿することもある）

