



ジメジメむしむしとした、^す過ごしにくい^{ひび}日々が^{つづ}続いていますね。

こんな風^{ふう}に暑^{あつ}くて湿度^{しつど}が高い^{たか}おきに起^おこりやすいのが熱中症^{ねっちゅうしょう}。

しかも、マスク^{ちやくよう}を着用していると、のどの渴^{かわ}きに気^きがつきにくい

ことに加え、マスク^{ちやくだつ}を着脱する面倒^{めんどう}から水分補給^{すいぶんほきゅう}の回数^{かいすう}が減^へり、

脱^{だつすい}水を^ひ引き起^おこしやすくなります。今^{こんかい}回は、「熱中症^{ねっちゅうしょう}」についての特集^{とくしゅう}です。



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

しよきしやうじやう 熱中症の初期症状



もし、学校^{がっこう}で「めまい」「たちくらみ」「こむらがえり」「あたまがぼーっとする」などの症状^{しやうじやう}があれば遠慮^{えんりよ}せず早^{はや}めに保健室^{ほけんしつ}（職員室^{しよくいんしつ}）にきてください。寝不足^{ねふそく}や、食事^{しよくじ}をきちんと摂^とっていないような場合^{ばあい}は、熱中症^{ねっちゅうしょう}になりやすいです...

健康^{けんこう}は日々^{ひび}の積^つみ重ね^{がさ}ね。思い当^{おも}たること^あがある人は、少^{すこ}しずつ生活改善^{せいかつかいぜん}していきましょう。

熱中症予防のためにできること



すいぶん ほきゅう
水分補給



すいみん
すいみん



あさ ひら ばん しょくじ
朝昼晩の食事



かんき
換気



あせ
こまめな汗ふき



ぼうし ちやくよう
帽子の着用

※少しでも涼しい時間帯^{すず}には、外^{じかんだい}へ出^{そと}て歩^あいたり軽^{かる}い運^{うんどう}動^{どう}をしたりして、

汗^{あせ}をか^かくこと^{こと}に体^{からだ}を慣^ならしておくこと^{こと}も効果^{こうか}的^{てき}です。

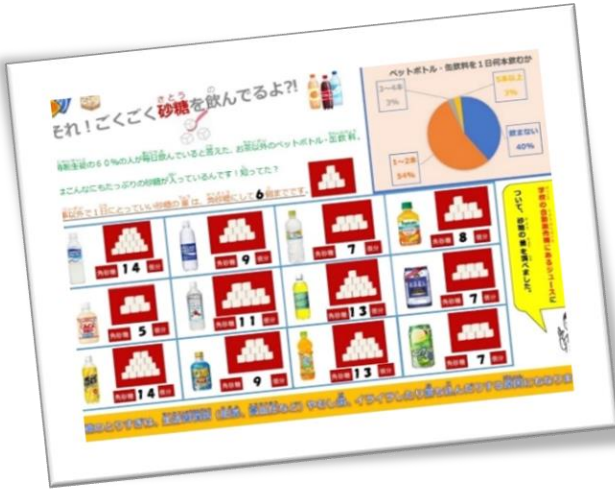


マスク^{なか}の中^{しゅっけ}は湿気^{しつせき}がこもります。各自^{かくじ}の判断^{はんだん}に任^{まか}せますが、上手^{じょうず}に使^{つか}っていきましょう。

さとう 砂糖をとりすぎていませんか？

学校の自動販売機で売られているジュースには、一体どのくらいの砂糖が入っているのでしょうか？

下のポスターをろうかにはっています。もう見ましたか？



暑くて、のどがカラカラ…つついジュースに手が伸びますね。熱中症予防に水分補給は大切ですが、砂糖をとりすぎると余計に体がだるくなり「イライラ」を引き起こします。一日に必要な糖分は、食べ物で摂れています。飲み物はできるだけ、糖分の少ないものを選びましょう。



なつやす 夏休みは むし歯をなおして元気100倍

できてしまったむし歯は、そのまま自然には治りません。



そのむし歯を放っておくと、進行して痛みが強くなり、菌が体中に回って様々な病気を引き起こしたりします。また、口臭がひどくなり歯並びにも影響します。この先にひかえた進学・就職の面接でも、歯と口の印象はとても大切です。

夏休み中にむし歯や歯周病をなおして、元気に2学期を迎えましょう。

自分で歯医者さんの予約をしよう

★家に近いところや学校・バイト先に近い歯科医院を選ぶと良いでしょう。

何回か、通うこととなります。通いやすいところを選びましょう。

★事前に電話をして予約をしよう

学校の歯科健診で受診をすすめられました。



来週、月曜日の10時
はいかがですか？



「予約したい」と伝えます。必要なことを聞かれるので、それに従って答えましょう。希望日時がすでに予約で埋まっている場合があるので、診療時間内で行くことができそうな日時の候補を、電話をかける前に2~3用意しておきましょう。

★予約した日時に、保険証とお金を持って、遅れずに行きましょう

受付で保険証を出し「予約した〇〇です」と伝えます。あとは案内に従えば大丈夫です。

