



熱中症に気をつけよう！

屋内でも熱中症になります！

直射日光が当たらなくても、体育館や室内でも起こり得ます。急な暑さに体が慣れていない時期にも起こりやすいです。また、体調不良時、睡眠不足、朝食欠食などで、リスクが上がります。



水分補給はのどが渇く前に！

のどが渇く前、運動をする前、暑い場所に行く前など、事前に水分を補給しておくことで、熱中症を予防することができます。また、マスクをしていると、喉の渇きを感じにくくなります。意識してこまめに水分補給をしましょう。

水分補給はスポーツドリンクで！

汗をかくと水分だけではなく塩分も体外に排出されてしまいます。そこで水分補給ししないと体内の電解質濃度が低下し、手足のしびれやこむら返りが起こりやすくなってしまいます。運動時はスポーツドリンクや塩分の含まれた飴などを携帯し、水分と一緒に塩分もしっかりと補給しましょう。



その際、回し飲みは絶対にしないでください！

歯のお手入れできていますか？

歯科検診の結果を全員にお渡ししました。受診が必要な人は、早めに受診しましょう。

寝る前の歯みがき

大切なワケ

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 寝ている時

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。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）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。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



歯周病は、日本人が歯をなくす原因の第1位。30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。年に数回、歯のお掃除を歯科医院でしていただくのも良いですね。

〈引用文献〉日本学校保健研究社. 健. 2023, 6, p. 84 他

群馬県教育委員会より、「令和5年6月1日から『群馬県新型コロナウイルス感染症受診相談センター』の電話番号及び受付時間が変更された」という情報提供がありました。裏面をご確認ください。