



梅雨が明けると、いよいよ夏本番。厳しい暑さが続きます。熱中症や夏バテにならないよう、生活リズムを整え、夏休みを有意義に過ごしましょう。

また、新型コロナウイルスに感染する人が全国的に増加しています。換気や手洗い、咳エチケットなどの基本的な感染対策を励行しましょう。

熱中症予防のカギは **生活習慣** にあり！

～ こんな生活していませんか？チェックしてみよう ～

- | | |
|--|---|
| ☐ 夜更かしが多く睡眠不足 | ☐ 朝ごはんを食べないことがある |
| ☐ 生活リズムが乱れている | ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い |
| ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている | ☐ そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べる |
| ☐ のどが渇いてから水分補給をしている | ☐ ことが多い |

■ **チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です。**

正しい水の飲み方はどっち？



1
のどが渇いた時に
たくさん飲む



2
時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は **②**。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた！」と思った時にたくさん飲むのは **×**。

体が一度に吸収できる水分は200mLほど、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収できず、おしっことして外に出てしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めて
コップ1杯の水をこまめに飲みましょう

暑さ対策！ 冷やして 手のひらを



15℃程度の水
(冷たすぎてもよくない)に
5～10分くらい手をつける

手のひらには
体温調節の役割を担う
AVAという血管があり、
これを冷やすことで
効果的に体温を
下げることができます。



冷やしたペットボトルを握る
(AVAは頬にもあるので、
頬に当てるのもよい)

活動前や休憩時におすすめ！手のひら冷却

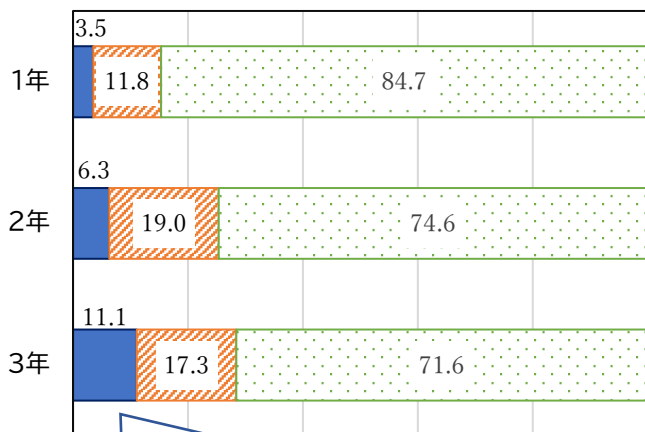
*活動前や休憩中に身体冷却を行うことで、深部体温を下げたり、体温の上昇を抑制したりすることができます。こまめな水分補給・塩分補給・休養などの基本的な対策に加えて、ぜひ実践してみてください。

令和6年度歯科検診結果

むし歯の状況

(%)

■ 未処置歯(C)あり ■ 処置完了 □ むし歯なし



2、3年生は、昨年度に比べてむし歯のある人が増加しています。歯みがきや食習慣を見直してみよう！

C(未処置のむし歯)あり 16名 (7.0%)
CO(初期むし歯)要相談 90名 (39.3%)
歯石あり 39名 (17.0%)

全校で 121 名(52.8%)の人が「要受診」という結果でした。特に C(未処置のむし歯)や CO(初期むし歯)のある人の割合が昨年度より増加しています。

むし歯の治療は、早期であれば通院回数が少なくてすみますが、神経まで進んでしまうと、治るまでに時間・お金がかかり、歯の寿命も短くなってしまいます。CO の状態のうちに歯医者さんで適切なケア(プロケア)を受けることにより、進行を防ぎ、歯の健康を維持できます。夏休みを利用して早めに歯科医院を受診しましょう。

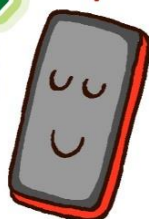


- ✳ 子ども医療費助成制度を利用できるのは在学中だけです。計画を立て、必要な検査や治療のために活用しましょう。
- ✳ 受診後は、必ず受診報告書を提出してください。紙をなくしてしまった人は、保健室まで連絡をお願いします。

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

OFF



こんな効果が！

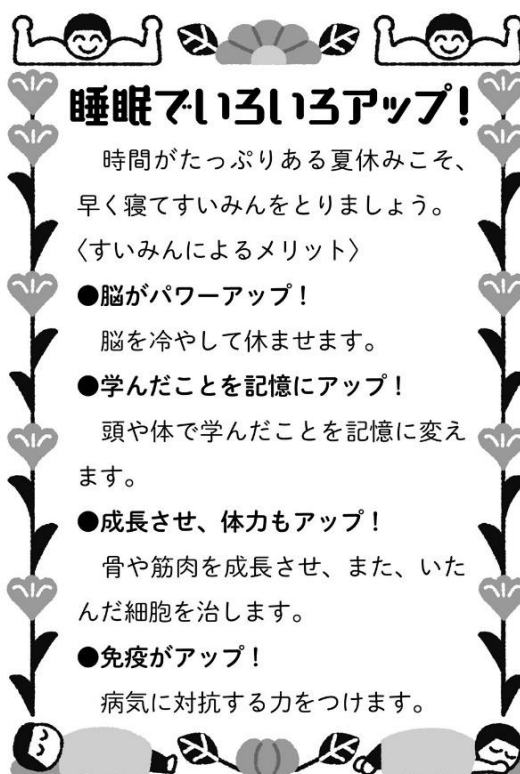
睡眠の質が
よくなる

SNSによる
ストレスが減る



目や脳の
疲れがとれる

別のことに
時間を使える



睡眠でいろいろアップ！

時間がたっぷりある夏休みこそ、早く寝てすいみんをとりましょう。

〈すいみんによるメリット〉

●脳がパワーアップ！

脳を冷やして休ませます。

●学んだことを記憶にアップ！

頭や体で学んだことを記憶に変えます。

●成長させ、体力もアップ！

骨や筋肉を成長させ、また、いたんだ細胞を治します。

●免疫がアップ！

病気に対抗する力をつけます。