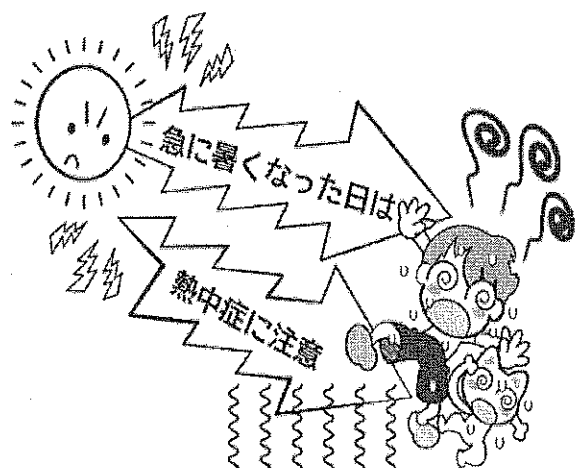
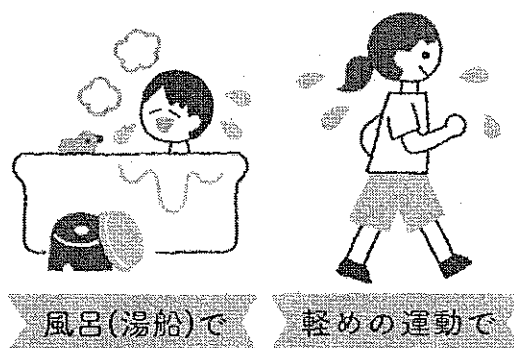


今年は例年より早く梅雨に入りました。徳島県では5月に梅雨入りしたのは、統計が開始されて以降初だそうです。梅雨入りが早い年は、梅雨明けが遅い！？それとも早い！？いろいろなデータがありますが、今年はどうなるのでしょうか。

梅雨といっても、毎日雨が続くのではなく、時々晴れ間もあります。梅雨の晴れ間は、気温が上がりやすく、熱中症の危険が高くなります。暑さに慣れる前に梅雨入りしてしまった今年は、特に注意が必要です。「自分は大丈夫」と油断せず、積極的に暑さ対策をしましょう。



汗をかいて「暑熱順化」



暑さに慣れよう！

熱中症、気をつけたい場面は！？

部活動中、運動中、そして登下校中も注意！！

朝、遅刻しそうだったので、朝食を食べずに自転車で全力疾走。

↓

学校に着いてから体調不良に・・・これはしんどいですよね。

そうならないためには、どうするか？

↓

①朝、時間に余裕をもって朝食を食べる・水分補給をする！

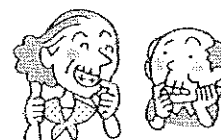
②登校中にも水分補給ができるように、飲み物を持っておこう！

③塩あめやタブレットを持っておくと、いざという時に安心！

「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なのです。プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのです。



学校の歯科検診が終わりました。優秀賞をもらった人は、これからも定期的なケアをしてくださいね。むし歯があった人は早めに受診しましょう。

保健委員会のコーナー

今月は、3年生保健委員が記事を作成しました。じっくり読んでくださいね。

～今こそ感染対策を見直そう。～

大事な手洗いしっかりと！

〇市高生の実態は？

・昼食の前に

手を洗っていない。^{なんで？}めんどうくさいから。^{だから？}友達を誘って、手を洗う。

手洗いのポイント

①

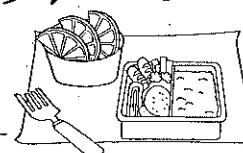
昼食の前

②

登校後

③

トイレのあと



参考文献：雑誌「健康教室」、「健」