



R8.6.1 保健室

「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



熱中症予防のカギは暑熱順化！！

熱中症の予防で大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さに体をなれさせる」ことです。熱中症予防（暑熱順化）のコツをご紹介します。



① 軽い運動をする
→ 軽めの運動を1日30分程度行うのがオススメです。



② 湯船につかる
→ 38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきてオススメです。



③ 冷房の温度は高めに設定する
→ エアコンの設定温度は、外気温と差が付きすぎないようにしましょう。



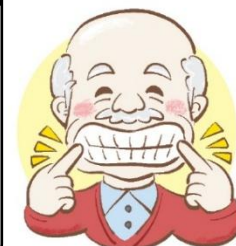
④ こまめに水分補給
→ のどが渇いてなくてもこまめに水分補給をしましょう。



⑤ 涼しい服を着る
→ 通気性のよい服を選びましょう。

8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



下の絵はみがき残しの多い、むし歯になりやすい場所です。特にこの部分に注意して、はみがきをしていきましょう！！



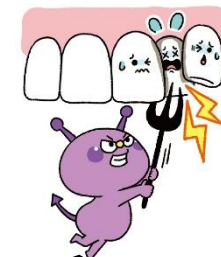
歯と歯の間



奥歯のかみ合わせ



歯と歯ぐきの間



歯並びがでこぼこしている場所

6月1日がプール開きです！！

安全に開始できるようにチェックしましょう！

プールの前にチェック

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？

