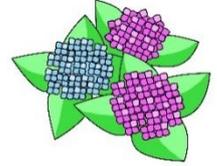


これからの梅雨の時期は、湿度が高くなってじめじめし、食中毒も心配されます。食事の前やトイレの後は、必ず手洗いをしっかり行いましょう。

また、体がまだ暑さに慣れておらず、上手く汗をかいて体温調節ができないため、熱中症になりやすい時期でもあります。夜は早めに寝てしっかり睡眠をとり、バランスの良い食事を心がけて体調をととのえ、夏を迎える準備をしましょう。



## 6月の保健目標 衛生的な生活を心がけよう

### 「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

#### 1 環境・気象条件を把握



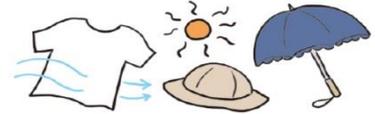
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

#### 2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

#### 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

#### 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

#### 5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

#### 6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

### 痛くなくても歯医者さんへ～定期検診のススメ～

### 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



歯医者さんに定期健診へ行っていませんか。むし歯が見つかったから受診するのではなく、予防のための定期健診がおすすめです。

中学生のうちに自分に合った口腔ケアを身につけることは、成人後の健康維持につながっています。半年に1回程度は、歯医者さんへ行ってチェックしてもらいましょう!

歯科検診の結果、受診が必要だった人は、できるだけ早く受診し、治療を開始しましょう。