

ほけんだより6月



梅雨です...じめじめ、ベタベタ嫌ですね。天候もスッキリしないけど気分や体調もスッキリしない人も多いのでは？こんな時こそ元気に過ごせるように、毎日の生活を考えてみてね。

歯医者さんへ行こう☆

4月21日に歯科検診がありました。検診結果を配付しています。治療の必要な人は早めに歯科を受診してください。治療がすんだら保健室におしらせの用紙を提出してください。



歯科検診まとめ

	1年生	2年生	3年生
むし歯があった人	26人	33人	31人
むし歯の本数	52本	57本	75本
CO（むし歯疑い）があった人	20人	26人	19人
歯垢あり（1を含む）	49人	53人	47人

むし歯のある人が増えていました。
(-_-)/~~~ピシー!ピシー!
きちんと治療に行ってくださいね。
歯は大切です。80歳で20本の歯を目指そう!!
これ以上増やさないためにも、丁寧な歯磨きを心がけてね

要治療者の少なかったクラス!!

- 1位 M2A
- 2位 M1A
- 3位 E3



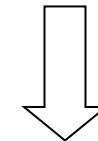
運動時の正しい水分補給の方法



先日、〇〇部の生徒が熱中症ぎみだという事で体育館へ行きました。その際、水分補給をしている様子を見ました。みんな、こまめに水分補給をしているな~と思いました。が.....!!

その水分補給じゃだめ~(´・ω・`)

何がだめなのか？それは水分のみを補給していたのです。つまりお茶やお水!!お茶やお水を飲むことは良いことですが、肝心の塩分補給ができていません。激しい運動では大量の汗をかきますよね。なのに水分だけを補給していると体内で塩分不足がおこり、「熱けいれん」や「熱疲労」などの熱中症になります。正しい水分+塩分補給を行ってください。



正しい水分補給の方法

塩分が大切

- 運動時は15分~20分ごとに150mlくらいの水分補給を行う。
- 激しい運動時はスポーツドリンクなど塩分の含まれている水分を飲む。
スポーツドリンクは糖分もたっぷり含まれているので運動時以外は飲みすぎに注意!!普段は水かお茶で。
※スポーツドリンクが苦手な場合は梅干しやおしゃぶり昆布もおすすめですよ。

体調の悪い場合

涼しい場所に移動させて、
右のイラストの場所を氷などで冷やす。
塩分を含んだ水分を飲ませる。

体調の悪い場合は無理をしないでね。

