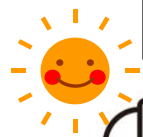


夏本番の7月！今年の夏も暑くなりそうです。感染症予防と合わせて、この暑さと向き合うためにも、今からしっかり体力をつけ、体調を整えておきましょう。疲れやすい、しんどいなと思うときは、無理せず、先生や周りの人に伝えてください。

歯科保健指導～デンタルIQのメロディ～

★熱中症の危険を知って、健康に過ごそう！



マスク熱中症に注意

登下校や運動するとき、周りとの距離がとれているときは、熱中症予防を優先してください！

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何？

気温や湿度の高さに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの？

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの？

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



WHO? だれがなりやすいの？

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの？

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの？

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることができます。



★6/22歯科保健指導を実施しました

内容：阿部学校歯科医のご指導のもと、1年生と3年生を対象に、歯と口の健康のお話と4年ぶりにフッ化物洗口体験を行いました（希望者のみ）。

授業後にみなさんが大切に感じた言葉です

デンタルIQを高める

相齒相愛

齒は生涯の相棒

無知・無関心・無行動を変える

噛めば噛むほど良いこといっぱい

自分の体は自分で守る



『デンタルIQって何？』

その人の歯と口の健康への関心・意識の度合いのこと

【感想】

・徳島県が歯みがきできていない（歯垢の付着）ランキング1位と知ったときはびっくりしました。少しでも順位が下がるよう丁寧に歯をみがこうと思います。

・むし歯は年々減っているのに、歯垢があるのは（徳島は）全国で多い方だったのがとても驚きました。

・歯を大切にするために、どのようなことをすればいいのかが分かりました。自分自身ができることから少しずつ始めていきたいと思いました。

・むし歯になりにくくするためには、歯みがきだけでなくフッ素を使うとむし歯になりにくくなるのが分かったので、積極的に利用していきたいです。

・歯みがきとか今までしてきたことにプラスして、おやつとジュースの砂糖やスポーツドリンクのことなどももっと考えていきたいです。

・むし歯の条件はそろいやすいため、しっかり歯をみがきたいと思いました。人生100年、歯と共に健康に生きていきたいです。

