



6月になりました。これから梅雨に入り、それが終わると本格的な夏の暑さがやってきます。先月のほけんだよりもお伝えしましたが、体が暑さに慣れていない今の時期は、熱中症リスクが高めです！△水筒忘れの生徒も多いので、必ず持ってきて水分補給をしてくださいね。

適切に汗をかく力を持つて熱中症になりにくくすることを、「暑熱順化」といいます。汗をかくことで、体にこもった熱を外に逃がすことができます。

始めよう！ 熱中症 対策



涼しげな夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しづつ1～2週間づけると、からだが暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたらすぐに歯みがきすることが大切です。

むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまたまたったラーカ（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？

歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

みがきのこじが 起きやすい場所

歯の高さが違うところ

