

# 保健だより 6月



令和5年度 中央国際高校 保健室

## 歯の健康のために大切なこと



**これも甘いものが好き!**

ケーキやシュークリーム、チョコレートなどの甘いもの。好きな人もいるかと思いますが、甘い味のもとになっている糖質が好きな生き物がみなさんの口の中にいます。それは、むし歯をつくるミュータンス菌。糖質をえさにして口の中で増え、プラークや酸からむし歯をつくりまします。むし歯をふせぐには、ものを食べたり飲んだりしたあとの歯みがきが大切! また、だ液の量が少なくなり、むし歯になりやすいのが寝ている間です。寝る前の歯みがきは、特にていねいにしてくださいね。

## 「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



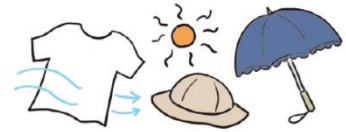
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

### 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。