

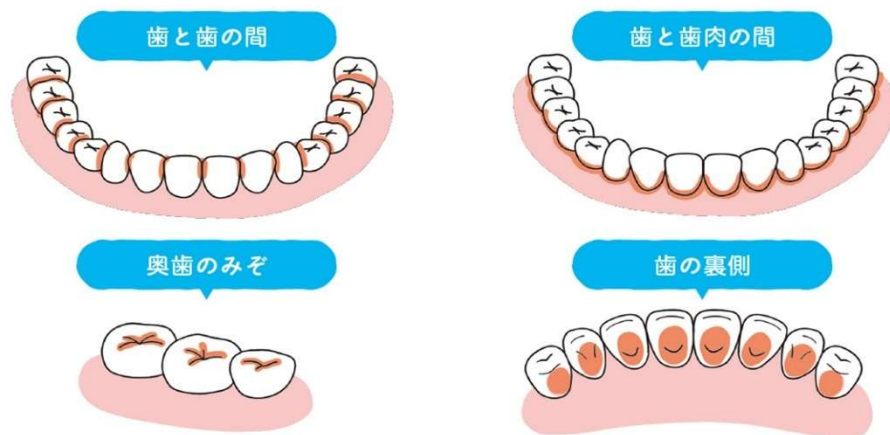


痛くなくても歯医者さんへ～定期検診のススメ～

6月は歯と口の健康月間です。歯科検診の結果がみなさんに通知されていると思います。むし歯や要観察歯（むし歯になりかけ）、歯周炎などで受診をすすめられた人は、半日授業日や長期休み等を利用し、受診しましょう。また、歯科医院で定期検診を受けることで、歯垢・歯石がないかのチェックや、口腔ケアの方法も教えてもらえますよ。

ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！ 歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！

「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。

WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていますか？ WBGTとは、暑さ指数

のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温 35℃以上、WBGT31 以上の場合、運動は原則中止」「気温 31℃以上～35℃未満、WBGT28 以上～31 未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日の WBGT をチェックしましょう。



WBGT 計（暑さ指数計）は、本校の体育館や武道場、保健室横～選択 D 教室につながる出入口のドア、職員室や保健室に設置しています。暑さ指数を参考にしながら、安全に活動しましょう。

