



最近、暑くなってきていますが、水分補給は十分にできていますか？水分不足は頭痛の原因にもなります。喉が渴いたと感じる前に水分補給をするようにしましょう。水分不足からの頭痛を予防しましょう！

暑さに慣れていない今！！

## そろそろ熱中症にご用心！

熱中症って、暑い夏にだけなるもの？いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、からだに熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだまだからだ暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。**普段から軽い運動をして、からだを暑さに慣らしておきましょう。**

また、熱中症になる**原因**として、**睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良**などもあります。**日頃から、睡眠をよくとり規則正しい生活を送って、体調を整えておいてください**ね。



### 再確認！



#### ☑水筒のお茶、足りていますか？

暑くなると「午前中にお茶がなくなった！」という声をよく聞きます。暑くなりそうな日、体育がある日は多めに用意すると安心です。

#### ☑マスクの予備を持ってきていますか？

暑くなってくると、汗でマスクがぬれたり、汚れたりしやすくなります。自分で交換できるように、必要な人は予備のマスクを持ってくるようにしてくださいね。



## 口の中を確認してみよう！

先日、歯科検診がおこなわれました。その際に、歯科医さんから「**歯肉炎の生徒が多かった。**」と指摘がありました。一度、自分の歯肉を鏡でよく観察し、**歯と歯肉の境目に気を付けながらていねいな歯みがき**をしてみましょう。

## 歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう！



GOOD

BAD



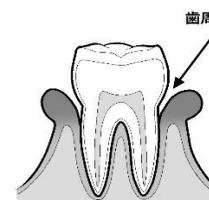
健康な歯

歯と歯肉のすきまがなく、歯肉はきれいなピンク色。



歯肉炎

歯肉が赤くはれている。歯肉から血が出ることもある。



軽い歯周炎

歯とはれた歯肉のあいだに歯周ポケットができる。



中等度の歯周炎

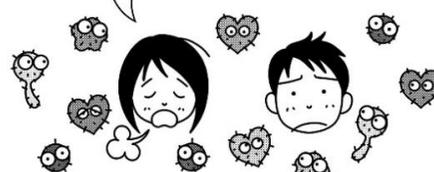
歯周ポケットがさらにひろがり、うみが出たり口臭がきつくなる。



重い歯周炎

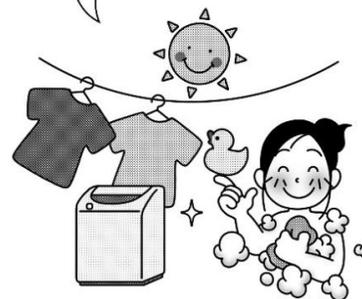
歯を支える骨（歯槽骨）が溶けて、歯がグラグラしてくる。

### 相談してね



心までジメジメしていませんか？辛い気持ちは吐き出してみましょう？

### 清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯でいつもスッキリ気持ちよくすごそ？

### 感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り!? ウイルスの受け渡しになっちゃうよ?

### 事故防止



滑りやすくなっている足元に注意！前方をよく確認して歩きましょう？

## 梅雨時の健康生活