

早寝・早起き・生活リズムを整えて、夏を健康に過ごそう

一日は24時間ですが、体内時計は人がつくった時計のように正確ではなく、平均すると約25時間で一回りするといわれています。この1時間のずれを調整するために大切なのが、朝の光です。

朝の光は、人の脳を目覚めさせ、体内時計をリセットし、一日の始まりを知らせてくれます。

これから始まる夏休み、睡眠リズムを保つためにも早寝・早起きを心がけましょう。



むしぼとその予防について No1～学校歯科医 須田先生より～

歯みがきは簡単と思われていますが、大人でさえ完璧に磨けている方は少ないといわれています。

磨き残しがあれば、そこからむし歯や歯周病になる可能性が高くなります。染めだしをしてみると磨き残しがわかります。

学校での歯科健診では明らかなむし歯がないと、ピンク色の疾病通知は出されません。

ですから、疾病通知をもらわなくても、なるべく歯科院で定期健診を受け、フッ素を塗ってもらいましょう。

歯ブラシの質も大切です。市販のキャラクターのものはかわいいですが、歯科医院お勧めの歯ブラシがよいでしょう。



<デンタルフロス>

4年生くらいからデンタルフロス(糸ようじ)の併用もお勧めです。歯ブラシだけでは、歯間の歯垢除去率は50%ちょっとといわれています。フロスを使って初めて90%台になるそうです。なるべく太めのものがよいです。歯に巻き付けるように使用してください。

フロスにより歯の間が広くなるということはありません。心配なく使用してください。

<歯並び>

矯正を、大人の歯が生えそろうてからするのは、かぜをこじらせ肺炎になってから治すようなものと言われています。かぜのうちに治す小学校低学年が対象となる床矯正(しょうきょうせい)という方法もあります。費用もマルチブラケットより安く、痛みもほとんど出ません。欠点もありますので、興味のある場合は、「床矯正」で検索してみてください。

また、0～6才までの食生活で、歯並びをきれいに導くことも可能です。前歯で噛み切るような料理に工夫をしてみましょう。



熱中症に気をつけよう

見逃さないで!熱中症のサインは

- ・めまいや頭痛、吐き気がする。
- ・目の焦点が合わなくなる。
- ・今までかいていた汗が急にでなくなる。
- ・呼吸が荒くなる。

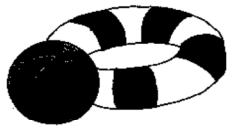
熱中症を予防するために…

- ・味噌汁や野菜スープで塩分を補給する。
- ・水分をこまめにとる。
- ・汗が乾きやすい服を着て、肌を出しすぎないようにする外では帽子をかぶる。
- ・運動する時は、定期的に涼しい所で休憩する。
- ・体調に気をつけて、無理をしない。

7・8月のほけん目標 きそく ありがたいせいかつをしよう

元気にすごそう 「なつやすみ」

な 夏休みに入りました。好きな遊びをセロをしてあげよう。

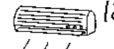
や すみでも早ね早起き。すいみん不足は夏バテのもと。



つ めたいもの、飲みすぎ、食べすぎは、おなかをパンチに...



す あつこい暑い日もこまめにエアコンのフィルターを掃除して、使ったときに注意。



み ちかなこと、体を動かそう。手伝い。わんちゃんもOK。




屋外でカミナリから身を守るには

近くに建物がないときはこのポーズを！

両手で両足をそろえる

前かがみにしゃがむ



花火 注意

- 人や燃えやすい物に向けない
- 途中で火がきえてものぞきこまない
- たくさんの花火に一度に火をつけない
- 水の入ったバケツを用意する
- おとなの人と一緒にする

をするときの注意

