

運動会 安全に参加するために

みんなが、一生懸命に練習している姿を保健室から見えています。そのたびに、いい運動会になるだろうな~と、今からとても楽しみです。さらに、運動会をよりよいものにするために守ってほしいこと！

運動会練習 ~ 当日

睡眠は十分にとってください。

睡眠不足は貧血、頭痛などになりやすく、注意力が欠けてけがをしやすくなります。急な気温の変化にも対応できず、熱中症を起こしやすいと言われています。

爪を切りましょう。

爪が長い状態の人がいます。そのせいで、他の人をけがさせてしまったり、競技練習中に力を入れたときに爪が折れたり割れてしまう人もいます。けがの予防、衛生のために爪を短く切りましょう。

朝食は必ず食べましょう。

朝は食べられないという人がいますが、空腹の状態で運動するのは危険です。即エネルギーとなるバナナやおにぎりは運動前にはぴったりですが、それも食べられないという人はゼリーや果物を食べるだけでも違います。

水分補給をこまめにしましょう。

午前中から暑い日が増えました。熱中症予防にこまめに水分をとりましょう。汗は水分と一緒に塩分も放出してしまいます。いつも持ってくる水筒の中身にひとつまみほど食塩を入れてみるのもおすすめです。

準備運動をしっかりと

準備運動不足は、思わずけがや肉離れ等の原因となります。準備運動は中途半端にせず身体をしっかりと動かしましょう。身体が硬い人は念入りに。ほんの小さな工夫で、大きなけがを防ぐことができます。

タオル、帽子の用意を

紫外線によって体調が悪化する人や、応援中に熱中症が心配だと思う人は帽子を用意してください。また、汗はこまめにタオルで拭きましょう。

終了後

ストレッチを念入りに

しっかり身体を動かした後も、身体に疲れを残さないために筋肉をほぐしましょう。いつも以上にゆっくりと湯船につかることも疲労回復に効果的です。また、疲労回復にはなんと言っても睡眠をとることです！運動会が終わったら期末考査です。体調管理やけがの悪化防止のためにも、運動会後のケアを念入りに行いましょう。



口腔の健康を考えよう

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」に設定されているのを知っていますか？それに関連して、北町中の今月の保健目標を設定しました。先月、歯科健診が終了し自分の口腔の状態がわかったと思います。受診・相談が必要な人にはすでにお知らせ(黄色い紙)を配布しています。運動会、期末テスト、と行事が続きますが、忙しいときでも毎日の歯みがきを怠らず、習慣化していきましょう。

歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう 歯周病対策!



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

歯肉が赤くゴブゴブ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

梅雨の季節の健康と安全について

<p>食中毒に注意</p> <p>食品の痛みの早い時期... 消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!</p>	<p>交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p>晴れの日を上手に活用</p> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p>
<p>いつも体を清潔に</p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p>スリッパに注意!</p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p>ジュース 清涼飲料水の飲みすぎに注意</p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。お水にしよう!</p>