

保健だより

5月号

＊風邪を引かないように。

最近、朝と夜の温度の差が激しくなっています。
寒暖差が大きいと、風邪を引きやすくなってしま
いくつもの要因が重なってまいります。

～予防法～

- ・手洗い、うがいをしっかりする。
- ・マスクを着用する。

＊虫歯の治療をしましょう!!

先日歯科検診が終わりました。
笠商では、男子46.2%、女子45.2%の人が
1本以上の虫歯があります。
虫歯をそのまま放置しておくと、様々な
原因がおこります。

たとえば、片側ばかりで噛んでいると、
体のバランスが崩れたり、肩こり
や頭痛の原因になります。
そのまま放置し、虫歯が悪化
すると痛みが生じ、勉強や
部活に集中できなくなります。

早く治療しましょう!

3-C
小山 祐希

平成25年5月29日発行

＊熱中症＊

これからの季節は熱中症に気をつけなければなりません。
5、6月頃からだんだんと増えてきます。

○熱中症を防ぐために

1. 暑さを避ける

日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたりしましょう。
屋内でもあおぐめ、扇風機やエアコンを使いましょう。

2. 服装を工夫する

3. こまめに水分を補給する

暑い日に知らず知らずのうちに汗をかいています。
のどがかわいたと思った時には、かなり危ない状態です。

4. 急に暑くなる日に注意する

梅雨の合間に気温が上がった日は、
暑さに慣れていないので走りやすくなります。

5. 暑さに慣れた体づくりをする

日頃から汗をかき習慣を身につけると、
暑さに対抗しやすくなり、走りにくくなります。

6. しっかり休養をとる

しっかり食べて、寝ることも大切です。

7. 集団活動の場での配慮

集団活動をしていると体調が悪い人がいたりするものです。
なのでお互い気づかいを忘れないことも必要です。

これからもっと暑くなりますが、

個人でも防ぐことができるので気をつけましょう。

なので私は、しっかり寝ます!!

3C
森山 遥香

