

梅雨が明けるまでは、湿度が高く、天気が変わりやすいので、体調を崩しやすいです。また、梅雨明けすると急に気温が高くなり、熱中症に注意が必要です。いつも以上に生活リズムに気をつけて、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

7月の保健目標 **暑さから体を守ろう**

適切な予防をして **熱中症を防ぎましょう!**

こまめな水分補給を

日よけグッズを活用しよう

風通しのよい衣服を選ぼう

直射日光を避けよう

マスク熱中症に注意しよう

無理をせずに休憩を

栄養バランスのよい食事を

十分な睡眠をとろう

スポーツドリンクは、汗として失われるナトリウムやブドウ糖などのミネラルを含んでおり、運動時の水分補給に適しています。しかし、日常的に飲み続けると、糖分の摂りすぎやむし歯になりやすくなるため、日常生活や軽度の運動時の水分補給には水やノンカフェインのお茶をおすすめします。

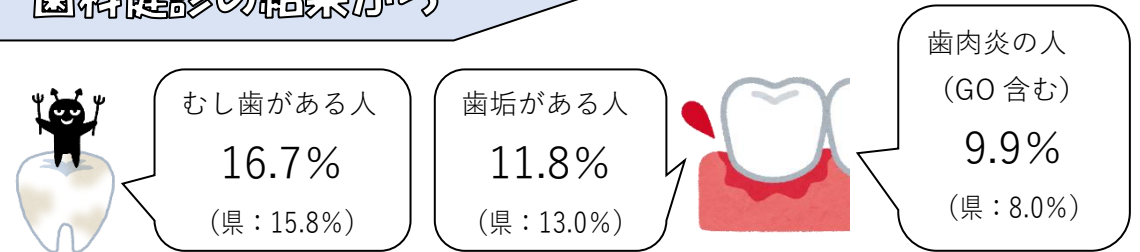
プールで気をつけたい感染症



夏に流行しやすい感染症の中には、出席停止になるものや、水泳学習を控える必要のあるものもあります。体調が悪いときや、耳や鼻、目等に異常がある場合は、医師に診てもらい、プールに入ってよいか確認をお願いします。

<p>咽頭結膜熱(プール熱)</p> <p>症状 39℃以上の高熱、のどの痛み、充血、涙、目やに、まぶしがら、耳前リンパ節腫脹等。</p> <p>対応 症状がなくなってから2日経過するまでは出席停止。</p>	<p>流行性角結膜炎</p> <p>症状 充血、まぶたの腫れや異物感、涙、目やに、耳前リンパ節腫脹等。</p> <p>対応 症状の程度により出席停止となる場合がある。感染予防のため、手を洗い、タオルの共用は避ける。</p>	<p>急性出血性結膜炎</p> <p>症状 結膜出血が特徴で、充血やまぶたの腫れ、異物感、涙、目やに等がある。</p> <p>対応 症状の程度により出席停止となる場合がある。感染予防のため、手を洗い、タオルの共用は避ける。</p>
<p>アタマジラミ</p> <p>症状 頭皮のかゆみがある場合がある。</p> <p>対応 治療を始めれば、プールに入ることができる。ただし、タオル、ヘアブラシ、水泳帽等の共用は避ける。</p>	<p>伝染性軟属腫(水いぼ)</p> <p>症状 粟粒大のいぼが、腕や足、体幹にできる。</p> <p>対応 掻くと、いぼの中のウイルスが出て感染してしまいます。プールでは、ビート板や浮き輪、タオルの共用は避ける。</p>	<p>伝染性膿痂疹(とびひ)</p> <p>症状 皮膚に細菌が感染して水ぶくれやかさぶたができる。掻くことで広がる。</p> <p>対応 皮膚を清潔に保つ。患部をガーゼで覆い、患部がじくじくしているときは、プールに入らない。</p>

歯科健診の結果から



※県データはR5年度

県平均と比べ、歯垢がある人の割合はやや低いです。しかし、むし歯のある人、歯肉炎の人の割合は、やや高いです。

むし歯のある人の中には、複数ある人や、穴が開くまで進行している人もいました。「受診のお勧め」に〇がついていた場合は、早めにかかりつけ医に診ていただくようお願いします。