



「鬼の霍乱」ということわざがあります。霍乱とは熱中症のような症状がでることで、体が強く健康な人でも夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気な夏を過ごしましょう。

## ジメジメした日も熱中症にご用心

**熱** 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかも

しれません。しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



## むし歯になりやすい人

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人々には共通点があります。

**むし歯になりやすい人の特徴**

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



## 色覚検査のお知らせ

1年生と4年生の希望者に、色覚検査を実施します。希望のあるご家庭は担任を通してお申し出ください。締め切りを6月12日までとします。検査表は愛川町教育委員会にあり、順番に中学校区で貸し出されますので、日にちは確定できませんが、6月中に行います。ご承知おきください。

